



12月献立表



実施日	日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養量			家庭で補ってほしい食品
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)				
1	火	ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 小松菜のおかか炒め 厚揚げと野菜の具だくさん汁	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ あつあげ	こめ マヨネーズ こめあぶら じゃがいも こんにやく	コーン にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう はくさい ねぎ	584	18.8	30.2	1.9			海藻	
2	水	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 大根とわかめの酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ わかめ	こめ こめあぶら しらたき やきふ さとう ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ チンゲンサイ だいこん	570	15.7	25.4	2.0			果物	
3	木	ガーリックフランス 牛乳 ハンガリアンシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ソフトフランスパン マーガリン こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ きゅうり キャベツ	621	13.3	42.2	2.1			豆 豆製品	
4	金	あんかけチャーハン 牛乳 春雨のピリ辛炒め みかん	たまご とりにく ぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ もやし きくらげ キャベツ みかん	572	12.9	27.8	1.8			種実	
7	月	マーボー大根丼 牛乳 練馬大根の献立の日 大根とわかめのスープ ぶどうゼリー	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とうふ わかめ アガー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら ねりまだいこん ぶどうジュース	592	13.7	26.0	2.7			卵	
8	火	メーブルトースト 牛乳 サーモンチャウダー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さけ クリーム ミックスビーンズ	しょくパン マーガリン バター メーブルシロップ こめあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ セロリー パセリ きゅうり もやし	586	16.2	42.2	2.5			緑黄色 野菜	
9	水	菜飯 牛乳 生揚げと鶏肉の旨煮 かぶの酢漬	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とうにゅう わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん さとう	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい こまつな かぶ かぶのは	585	16.0	30.3	1.7			小魚	
10	木	冬野菜のカレー 牛乳 コーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん だいこん トマトかん たまねぎ キャベツ こまつな コーン ほろれんそう	625	11.8	32.4	2.3			乳 乳製品	
11	金	こぎつねごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き 吉野汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご	おおむぎ こめ こめあぶら さとう こんにやく でんぶん やきふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん ねぎ	593	16.5	31.3	2.2			芋	
14	月	ごはん 牛乳 ゼリーフライ もやしと小松菜の生姜炒め 五目汁	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ とうふ	こめ じゃがいも こめあぶら こむぎこ パンこ あぶら ちくわぶ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう はくさい しめじ しょうが もやし こまつな	599	12.9	30.4	1.8			海藻	
15	火	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 中華サラダ りんご	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな キャベツ もやし コーン りんご	603	14.4	27.8	2.4			種実	
16	水	ごはん 牛乳 北海道の郷土料理 鮭のチャンチャン焼き だんご汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ	こめ マヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく だいこん コーン こまつな	574	18.0	26.8	2.3			果物	
17	木	ごはん 牛乳 酢どり 鶏 ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ でんぶん あぶら こめあぶら さとう ビーフン	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ビーマン たけのこ にんにく キャベツ	604	13.4	29.6	2.4			豆 豆製品	
18	金	スパゲッティミートソース 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム セロリー トマトピューレ ブロッコリー キャベツ	626	14.6	31.1	2.3			芋	
21	月	ごはん 牛乳 かつおでんぶ 冬至の献立 さばのゆずみそ焼き かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう かつおぶし さば みそ あぶらあげ	こめ さとう ごま しらたまこ こむぎこ	しょうが ゆず かぼちゃ にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	627	18.4	28.0	2.8			緑黄色 野菜	
22	火	ピビンバ 牛乳 具だくさん中華スープ	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ コーン きくらげ えのきたけ	581	13.8	31.6	2.1			乳 乳製品	
23	水	ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 根菜たっぷりのみそ汁 大豆のかりんとう	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ だいず きなこ	こめ でんぶん あぶら くろぎとう	だいこん ごぼう にんじん かぶ かぶのは ねぎ	642	20.4	30.1	2.2			きのこ	
24	木	トマトライス ホワイトソースかけ 牛乳 アップルドレッシングサラダ	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	こめ こめあぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しめじ グリンピース もやし キャベツ コーン りんご	622	11.6	35.5	2.2			卵	
25	金	ココアパン 牛乳 フライドチキン コーン入りスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ココアパン でんぶん こめあぶら こむぎこ マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほろれんそう	653	13.4	38.7	2.6			豆 豆製品	

月	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(ugRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
平均値	603	15.0	31.5	2.2	331	87	2.0	270	0.31	0.49	23	4.0
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

給食時の新型コロナウイルス感染症対策について（練馬区教育委員会より）

- 給食当番はもとより、児童全員食事前後の手洗いを徹底する。
- 配膳時にマスクを着用する。（配膳が終了するまで、給食当番以外の児童もマスクを着用する。）
- 食事の際に向かい合せない。（机を向かい合わせて班を作ることはしない。）

＜給食の献立について＞

- できるだけ教室内での配膳にかかる手を減らした献立となります。
- 感染症対策を優先し、できるだけ適切な栄養摂取ができるように努めます。

