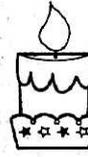


12月の献立表



ねりまくりつ 練馬区立 橋戸小学校
はしどしょうがっこう

日	曜	のみのもの 牛乳	こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品	黄：食品	緑：食品
						血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
1	火	○	さんびらごはん いしかり汁 野菜のごまドレッシング	551	22.9	牛乳、油揚げ、サケ、豆腐 わかめ	米、ごま油、さとう、こんにゃく じゃがいも、白ごま	ごぼう、にんじん、グリーンピース 大根、たまねぎ、ねぎ、ほうれん草 キャベツ、もやし
2	水	○	黒ごまきご揚げパン 肉団子入り野菜スープ くだもの	681	27.0	牛乳、きなこ、ぶたにく たまご、豆腐	ミルクパン、油、さとう 黒ごま、でんぷん、はるさめ ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい 干しいたけ、くだもの
3	木	○	豚キムチ丼 わかめスープ ナムル	593	25.1	牛乳、ぶたにく、とりにく、 わかめ、とうふ	米、麦、ごまあぶら でんぷん、しろごま、あぶら さとう、白ごま	にんにく、しょうが、キムチ はくさい、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ たけのこ、もやし、こまつな
4	金	○	むぎごはん・のりのつくだ煮 サケのチャンチャンやき いちも汁	617	33.5	牛乳、のり、サケ、ぶたにく 豆腐	米、麦、さとう、バター、油 さといも、じゃがいも こんにゃく	干しいたけ、たまねぎ、もやし キャベツ、にんじん、ねぎ
7	月	○	練馬スパゲッティ パリパリサラダ	502	21.6	牛乳、ツナ、きざみのり わかめ、ひじき、	オリーブ油 さとう、あぶら ワンタンの皮、ごまあぶら スパゲッティ	大根、キャベツ、きゅうり コーン缶
8	火	○	しらすとわかめのごはん 切干大根入りたまごやき ゆきんご汁	571	26.1	牛乳、わかめ、しらす、ぶたにく たまご、とりにく、豆腐	白ごま、油、さとう くずでんぷん	切干大根、グリーンピース、にんじん 干しいたけ、なめこ、えのきたけ ねぎ、ほうれん草、大根
9	水	○	メキシカンライス 冬野菜のスーフ ぶどうゼリー	5580	17	牛乳、ウインナー、とりにく かんでん	米、バター、油、じゃがいも さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ピーマン、かぶ、大根、にんにく ぶどう果汁
10	木	○	ごまとおおなごごはん ちくわの二色揚げ かぶのスーフ	601	24.5	牛乳、ちくわ、たまご ベーコン、あおのりこ ウズラ卵缶	米、白ごま、油、小麦粉 ごま油	あおな、かぶ、ほうれん草 にんじん
11	金	○	むぎごはん・こんさい汁 ジャンボえびしょうまい こまつなとのノテー	618	26.0	牛乳、えび、しらす干し ぶたにく	米、麦、ジャンボしょうまいの皮 でんぷん、さとう、ごま油 じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、しょうが、大根 にんじん、わかん、こまつな、さつまいも しめじ、ホールコーン
14	月	○	中華おこわ ワンタンスーフ ピーマンサラダ	587	24.3	牛乳、ぶたにく、わかめ	米、もち米、油、ごま油 ワンタンの皮、ピーマン、さとう	にんじん、たけのこ、干しいたけ しょうが、にんにく、はくさい ねぎ、もやし、きゅうり
15	火	○	カレーライス 福神漬 オニオンドレッシングサラダ	736	23.5	牛乳、ぶたにく、	米、麦、じゃがいも、バター 小麦粉、バター、さとう、	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、きゅうり、コーン缶
16	水	○	ゆかりとごまのごはん さばのみぞ煮 けんちん汁	660	28.8	牛乳、さば、とりにく、豆腐	米、麦、白ごま、さとう、油 さといも、こんにゃく	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん 大根、ねぎ
17	木	○	むぎごはん・青のりいしかけ 冬野菜とあつおけのそぼろ煮 野菜の和風サラダ	569	25.0	牛乳、あおのり、ちりめんじゃこ かつお節、とりにく、生揚げ うすらたまご	米、麦、白ごま、さとう こんにゃく、油、ごま油	にんじん、大根、かぶ、干しいたけ グリーンピース、こまつな、もやし
18	金	○	ジャーシュー麺 ハニーサラダ	651	24.6	牛乳、ぶたにく	油、中華めん、ごま油、白ごま さとう、でんぷん、じゃがいも はちみつ	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが ねぎ、干しいたけ、たけのこ、にんじん ブロッコリー、キャベツ
21	月	○	さつまいもごはん まさごあげ キャベツとわかめのみぞ汁	640	27.6	牛乳、とりにく、豆腐、わかめ ちりめんじゃこ、たまご	米、さつまいも、黒ごま 油、でんぷん、さとう	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ
22	火	○	ピザトースト かぼちゃのシチュー くだもの	668	25.6	牛乳、ベーコン、ハム、チーズ とりにく、生クリーム	食パン、油、じゃがいも 小麦粉、バター	にんにく、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、にんじん、かぼちゃ パセリ、くだもの
23	水		天皇誕生日(てんのうたんじょうび)					
24	木	○	たくあんごはん よしの煮 野菜のからみあえ	592	28.7	牛乳、しらす干し、とりにく 生揚げ、うすらたまご、いか のり	米、麦、油、じゃがいも さとう、でんぷん、白ごま	たくあん、ごぼう、にんじん、たけのこ 干しいたけ、グリーンピース、キャベツ もやし
25	金	○	シーフードピラフ たまごときのこのスーフ ジャーマンポテト	662	27.2	牛乳、えび、いか、ウインナー たまご、ベーコン	米、バター、油、でんぷん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、えのきたけ、しめじ パセリ



★今月の給食費引き落とし日は12月7日月曜日★



《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》(3・4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A1(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
12月	616	25.5	21.3	352	2.3	240	0.38	0.48	25	2.9	4.4
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0