

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	のりもの 牛乳	ごはん	エネルギー	たんぱく質	赤：食品	黄：食品	緑：食品
				Kcal	g	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	木	○	さつまいもごぼはん きさごやき キャベツのみど汁	612	25.3	牛乳、とりひきにく、とうふ しらすぼし、ひじき、みそ わかめ	こめ、さつまいも、くろこま、あぶら でんこ、こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ
2	金	○	ぶた丼 わかめスープ	610	25.7	牛乳、ぶたにく、とりもも わかめ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、はちみつ こまあぶら、白いりこま	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ ねぎ
5	月	○	練馬スパゲッティ コボウサラダ くだもの わかめとしらすのごぼはん	561	23.2	牛乳、ツナ、きざみのり、みそ	オリーブオイル、スパゲッティ さとう、あぶら、こまあぶら 白いりこま	だいこん、ごぼう、にんじん キャベツ、もやし、コーン缶、 みかん
6	火	○	わかめとしらすのごぼはん ふくさたまご ゆきんご汁	600	27.7	牛乳、わかめ、しらす干し ひきにく、たまご、とりにく とうふ	こめ、白いりこま、あぶら さとう、あぶら、でんこ	にんじん、こまつな、たまねぎ、干しいたけ にんじん、なめこ、えのき、ねぎ ほうれんそう、だいこん
7	水	○	メキシカンライス 冬のやさしい スープ	588	19.1	牛乳、ウインナー、とりにく ベーコン	こめ、バター、あぶら、じゃがいも じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶 ピーマン、にんにく、かぶ、だいこん
8	木	○	手作りウインナーロールパン 豆乳シチュー	643	24.9	コーヒー牛乳、牛乳、ウインナー とりにく、とうにゅう	ぎょうりきこ、さとう、あぶら じゃがいも、こめこ	セロリー、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム
9	金	○	ごはん じゃがいもとひきにくのピリ辛煮 あまみどキャベツ	645	20.3	牛乳、ぶたひきにく、みそ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう でんこ、こまあぶら、	ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、グリーンピース、キャベツ ほうれんそう、
12	月	○	むぎごぼはん さんさい汁 ジャンボしょうまい こまつなとの/デー	630	24.4	牛乳、しらす干し、ぶたにく	こめ、むぎ、ジャンボしょうまいの皮 でんぶん、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、れんこん、こまつな、しめじ
13	火	○	さんびらごぼはん やさしいごまドレッシング いしかり汁	599	24.7	牛乳、あぶらあげ、しゃけ、とうふ みそ、わかめ	こめ、こまあぶら、さとう、こんにゃく じゃがいも、白いりこま、あぶら	ごぼう、にんじん、グリーンピース だいこん、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう キャベツ、もやし
14	水	○	ジャージャー麺 ハニーサラダ	651	24.6	牛乳、ぶたにく	あぶら、中華めん、ごま油、白ごま さとう、でんぶん、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
15	木	○	たくわんごぼはん ふゆやさしいとあつあけの旨煮 もやしのあえもの	589	24.3	牛乳、しらす干し、きざみのり とりにく、生揚げ、うずらたまご	こめ、むぎ、白いりこま、さとう こんにゃく、じゃがいも、こまあぶら	にんじん、たけのこ、干しいたけ、もやし しょうが、にんじん、かぶ、干しいたけ グリーンピース、もやし、きゅうり
16	金	○	中華おこわ かふうだいにん ワンタンスープ	572	24.8	牛乳、ぶたにく、ひきにく	こめ、もちこめ、あぶら、こまあぶら ワントンのかわ、さとう	にんじん、たけのこ、はくさい、ねぎ、 だいこん
19	月	○	むぎごぼはん 家常豆腐(かじょうとうふ) しらす入りサラダ	618	25.2	牛乳、ぶたにく、ひきにく なまあげ、みそ、しらす	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんこ、白いりこま、こまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ、こまつな、
20	火	○	ごまとおおなごぼはん ちくわの二色揚げ かぶのスープ	589	20.3	牛乳、ちくわ、たまご ベーコン、あおのりこ	米、白ごま、油、小麦粉 ごま油	あおな、かぶ、にんじん
21	水	○	ゆかりごぼはん さかなのゆずみそやき 冬至汁(とうじじる)	608	28.0	牛乳、さわら、みそ、とりにく あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう	ゆかり、しょうが、ゆず、にんじん、ごぼう だいこん、かぼちゃ、えのき、はくさい ねぎ
22	木	○	コメッコカレーライス ふくしんずけ オニオンドレッシングサラダ	695	20.3	牛乳、ぶたにく、	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ さとう、チャツネ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん トマト缶、ふくしんずけ、キャベツ、もやし きゅうり、コーン缶
23	水		天皇誕生日(てんのうたんじょうび)			***		***

★今月の給食費引き落とし日は12月5日(金)です

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

《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 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
12月	613	23.9	20.0	318	2.2	222	0.36	0.49	29	2.7	4.1
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