

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	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	金	○	ピピンパ とうふスープ くだもの	629	23.8	牛乳、ぶたひきにく、あぶらあげ とうふ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら しろごま	にんにく、しょうが、ほしぜんまい にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、たけのこ ちんげんさい、くだもの
4	月	○	おれんじパグッティ マゼドアンサラダ <small>練馬大規模校用の 献立です。</small>	535	21.7	牛乳、ツナ、さきみのり	スラッグティ、オリーブオイル、さとう じゃがいも	だいこん、しめじ、えのき、にんじん えだまめ、コーンかん
5	火	○	おごごはん さかなのゆずみそやき ぶどうまめ・けんちんじる	620	31.3	牛乳、さかな、みそ、だいず とりにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、あぶら さといも、こんにゃく	しょうが、ゆず、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ
6	水	○	メキシカンライス 冬のやさい スープ <small>6日はおたんじよ うび給食です</small>	607	20.3	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
7	木	○	ちゅうかおこわ ワンタンスープ かふうだいこん	572	24.8	牛乳、やきぶた、ぶたにく ひきにく	こめ、もちこめ、あぶら、ごまあぶら ワンタンのかわ、ゴマあぶら、さとう	にんじん、たけのこ、ほししいたけ しょうが、にんにく、はくさい、ねぎ もやし、だいこん
8	金	○	しろごまあげパン にくだんごいりやさいスープ ガーリックポテト	701	27.4	牛乳、きなこ、ぶたひきにく、たまご とうふ	コッペパン、あぶら、さとう しろごま、でんこ、はるさめ ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい ほししいたけ、こまつな、こなパセリ ガーリックパウダー
11	月	○	ちゅうかどん みぞポテト	668	27.3	牛乳、ぶたにく、なると むきえび、いか、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんこ、ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、にんじん、たけのこ たまねぎ、はくさい、ほししいたけ
12	火	○	おごごはん・いもっじり どいにくのていやく やさいのからしあえ	600	26.3	牛乳、とりにく、ぶたにく とうふ	こめ、むぎ、さとう、でんこ あぶら、さといも、こんにゃく	しょうが、きゃべつ、にんじん、もやし ねぎ
13	水	○	わかめごはん ふくさたまご みぞじり	574	26.9	牛乳、わかめ、ひきにく たまご、とりにく、とうふ あらはんべん	こめ、むぎ、しろごま、あぶら さとう	にんじん、こまつな、たまねぎ、ほししいたけ だいこん、ねぎ、えのき、なめこ、ほうれんそう
14	木	○	たくあんごはん ふゆやさいとあけのうまに もやしのあえもの ジャージャーめん ハニーサラダ	599	25.0	牛乳、しらすほし、とりにく なまあげ	こめ、むぎ、しろいりごま、さとう こんにゃく、じゃがいも、ごまあぶら	たくあん、だいこん、にんじん、かぶ、ほししいたけ いんげん、もやし、きゅうり
15	金	○	おごごはん・こんさい汁 ジャンボしょうまい やさいのソテー	630	24.5	牛乳、しらすほし、ひきにく	あぶら、ちゅうかめん、ごまあぶら、しろごま 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、ほししいたけ、たけのこ、にんじん ブロッコリー、キャベツ
18	月	○	おごごはん・こんさい汁 ジャンボしょうまい やさいのソテー	630	24.5	牛乳、しらすほし、ひきにく	こめ、むぎ、しゅうまいのかわ でんぶん、さとう、ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、しょうが、だいこん にんじん、れんこん、こまつな、しめじ
19	火	○	ちやめし おでん・やさいのごまあえ くだもの	593	22.6	牛乳、こんぶ、やきちくわ、つみれ さつまあげ、はんぺん、がんも	こめ、むぎ、こんにゃく、じゃがいも ちくわぶ、しろごま、さとう	だいこん、にんじん、もやし、キャベツ くだもの
20	水	○	ゆかりごはん きさごやき はくさいのみどしる ぶたどん	618	27.7	牛乳、とりひきにく、とうふ、 しらすほし、ひじき あかみそ、しろみそ	こめ、むぎ、あぶら、でんこ こむぎこ、さとう	ゆかり、にんじん、たまねぎ、 はくさい、ねぎ、だいこん
21	木	○	ぶたどん わかめスープ	610	25.7	牛乳、ぶたにく、とりにく、わかめ とうふ	こめ、あぶら、さとう、はちみつ ごまあぶら、しろごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ ねぎ
22	金	○	ミルクパン・オレンジゼリー かぼちゃのとうふグラタン ようふうスープ	647	25.8	牛乳、とりにく、とうにゅう、 ピザようチーズ、ベーコン、アガー	ミルクパン、こめこ、さとう、あぶら じゃがいも	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、こなパセリ にんじん、こまつな、オレンジジュース みかんかん
25	月		終業式			***		***

★今月の給食費引き落とし日は12月5日(火)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	617	25.4	20.2	325	2.1	246	0.43	0.48	29	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