

# 12月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こ ン だ て	主な食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤・血、骨、肉などになる	黄・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	たんぱく質(g)	
2	月		おろしスパゲティ ★ねり <sup>だいこん</sup> 大根の日★ わふうサラダ・ミニトマト	牛乳、 ツナか のり	スパゲティ、ごま油 さとう、なたね油 オリーブ油	にんじん、だいこん だいこんのは、ミニマト きゃべつ、もやし	604 25.3	
3	火		ごはん・かつおのふりかけ ちくぜんに・やさいのごまあえ	牛乳、とりにく さつまあげ、かつおぶし あぶらあげ	こめ、ごま なたね油、さとう こんにやく、さといも	にんじん、いんげん、ごぼう たけのこ、はくさい、れんこん ほうれんそう、ほししいたけ	620 24.6	
4	水		むぎごはん・ベジタブルスープ とうふのチリソース	牛乳、ベーコン とりにく、えび とうふ	こめ、むぎ、 さとう、ごま油 なたね油、かたくりこ	にんじん、しょうが、にんにく グリピース、はくさい、たまねぎ ねぎ、ちんげんさい	626 27.1	
5	木		ごはん(酒田のおこめ)・のりのつくだに さけのオイルやき・とんじる	牛乳、のり、ひじき さけ、ぶたにく あぶらあげ、みそ	こめ、こんにやく じゃがいも、さとう なたね油、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、えのき しょうが、たまねぎ、ごぼう だいこん、はくさい	608 27.9	
6	金		セルフホットドッグ・くだもの ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳、 フランクフルト ベーコン	パン、じゃがいも さとう なたね油	にんにく、しょうが、きゃべつ ほうれんそう、ねぎ たまねぎ、くだもの	610 21.5	
9	月		むぎごはん・ホイコーロー やさいとたまごのスープ	牛乳、ぶたにく、みそ テンメジャン、とりにく たまご、ベーコン	こめ、むぎ さとう、じゃがいも なたね油	にんじん、ピーマン、こまつな きゃべつ、にんにく、しょうが たけのこ、ねぎ、たまねぎ	642 24.4	
10	火		ちゃめし・おでん やさいのおかかあえ	牛乳、ちくわ、つみれ はんぺん、さつまあげ がんもどき、こんぶ	こめ、こんにやく ちくわふ じゃがいも	にんじん、こまつな、 だいこん もやし	600 25.7	
11	水		たまごパン・グリーンサラダ コーンクリームシチュー	牛乳、ベーコン とりにく クリーム	パン、バター さとう、じゃがいも なたね油、こむぎこ	にんじん、きゃべつ きゅうり、たまねぎ とうもろこし	651 20.6	
12	木		だいこんめし・さばのみそに こまつなのすましじる	牛乳、ぶたにく みそ、はんぺん あぶらあげ、さば	こめ、むぎ さとう なたね油	にんじん、こまつな しょうが、だいこん ねぎ、きりぼしだいこん	635 27.4	
13	金		チキンカレーライス コールスローサラダ	牛乳、 とりにく、 クリーム	こめ、むぎ、バター じゃがいも、さとう こむぎこ、なたね油	にんじん、にんにく たまねぎ、フルーツチャツネ とうもろこし、きゃべつ	682 18.2	
16	月		なめし・にくどうふ じゃがいものみそがらめ	牛乳、ぶたにく やきどうふ みそ、	こめ、むぎ、しらたき じゃがいも、なたね油 さとう、くるまふ	にんじん、ねぎ しいたけ たまねぎ	674 25.2	
17	火		しょくパン・てづくりみかんジャム オムレツ・ミネストローネ	牛乳、ウィンナー とりにく、たまご ベーコン	パン、コーンスターチ なたね油、オリーブ油 さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、きゃべつ トマト缶、マッシュルーム にんにく、セロリー、みかん缶	652 27.1	
18	水		ごはん・ふゆやさいのそぼろに わかさぎのなんばんづけ・おひたし	牛乳、しらす ぶたにく わかさぎ	こめ、さといも さとう、ごま、こむぎこ なたね油、こんにやく	にんじん、こまつな、もやし ほししいたけ、ねぎ しょうが、だいこん	646 24.3	
19	木		ピリカラごまみそラーメン・くだもの てづくりメンマ・にうずらたまご	牛乳、ぶたにく みそ、うずらたまご わかめ	めん、ごま油 さとう、ねりごま なたね油	にんじん、こまつな、もやし しょうが、たまねぎ、はくさい にんにく、とうもろこし	632 23.5	
20	金		ごもくとりめし・ゆずだいこん かぼちゃいりぐだくさんじる	牛乳、とりにく あぶらあげ、とうふ みそ、わかめ	こめ、むぎ、 こんにやく、さとう なたね油	にんじん、かぼちゃ、ごぼう ほししいたけ、ねぎ、たまねぎ だいこん、きゅうり	600 22.2	
23	月		てん とう たい じょう び 天 皇 誕 生 日					
24	火		ごはん(酒田のおこめ)・やきほっけ のっぺいじる・ひじきのにも	牛乳、ほっけ あぶらあげ だいず、ひじき	こめ、ちくわふ さといも、こんにやく なたね油、さとう	にんじん、こまつな だいこん、ごぼう ねぎ	612 27.8	
25	水	のち ヨグルト	パン・ABCスープ・ゆでブロッコリー フライドチキン・ココアミルクゼリー★サンタ★	ヨーグルト、 とりにく、クリーム ベーコン、牛乳	パン、こむぎこ かたくりこ、なたね油 じゃがいも、マカロニ	にんじん、にんにく、 ブロッコリー、はくさい たまねぎ、マッシュルーム	659 26.1	
25	水	のち ヨグルト	パン・ABCスープ・ゆでブロッコリー ヒレカツ・プリン ★トナカイ★	ヨーグルト、たまご ぶたにく、牛乳 ベーコン	パン、こむぎこ パンこ、なたね油 じゃがいも、マカロニ	にんじん、にんにく はくさい、ブロッコリー、 たまねぎ、マッシュルーム	645 32.3	

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。  
一日の平均栄養摂取量(中学年)

	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)		
八坂小12月	633	25.1	21.0(29.8%)	338	2.4	260	0.41	0.61	32	2.7	4.9
摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク

★2日(月)は練馬大根一斉献立の日です。1日の練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された練馬大根を使用します。  
★25日(水)はセレクト給食です。サンタコースとトナカイコースの2つのコースから選びます。お楽しみに!

