

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	火		ごはん・ふゆやさいのそぼろにわかさぎのなんばんづけ・こんぶあえ	牛乳、こんぶ ぶたにく わかさぎ	こめ、さといも、ごま油 さとう、ごま、こむぎこ なたね油、こんにやく	にんじん、きゃべつ ほししいたけ、ねぎ しょうが、だいこん	651 24.9	
3	水		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	621 27.2	
4	木		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、にんじん たまねぎ、くだもの	694 21.4	
5	金		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	624 27.0	
8	月		おろしスパゲティー ★ねり ^{ていん} ま ^の 日★ わふうサラダ・ミニトマト	牛乳、 ツナかん のり	スパゲティー、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、ミニトマト きゃべつ、もやし	601 25.2	
9	火		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	
10	水		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	
11	木		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	673 25.1	
12	金		たまごパン・グリーンサラダ コーンクリームシチュー・ドライプルーン	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、ドライプルーン	681 20.9	
15	月		ごはん(酒田のおこめ)・のっぺいじる さけのしおこうじやき・ひじきのにもの	牛乳、さけ あぶらあげ だいた、ひじき	こめ、ちくわふ さといも、こんにやく さとう、こうじ	にんじん、こまつな だいこん、ごぼう ねぎ	612 28.9	
16	火		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	645 24.8	
17	水		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	
18	木		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 トマトかん、マッシュルーム にんにく、セロリー、みかんかん	626 26.0	
19	金		カラフルピラフ・パセリポテト やさいとまめのスープ	牛乳、 ベーコン いんげんまめ	こめ、むぎ じゃがいも、バター なたね油	にんじん、ピーマン、パプリカ セロリー、たまねぎ、きゃべつ にんにく、とうもろこし	591 16.4	
22	月		ごもくとりめし・ゆずだいこん やきほっけ・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、しめじ	604 27.5	
23	火		てん 皇 たん じょう び 天 皇 誕 生 日					
24	水	のむ ヨーグルト	パン・クリスマススープ・ゆでやさい フライドチキン・オレンジゼリー ★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	614 24.5	
24	水	のむ ヨーグルト	パン・クリスマススープ・ゆでやさい サクサクフレークカツ・りんごゼリー★トナカイ★	ヨーグルト、たまご ぶたにく、牛乳 ベーコン	パン、コーンフレーク パン、なたね油、こむぎこ 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	642 26.3	
25	木		ピリカラごまみそラーメン・くだもの てづくりメンマ・にうすらたまご	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	657 23.8	

※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	630	24.5	20.8(29.7%)	339	2.4	269	0.40	0.53	37	2.6	5.0
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



「早ねおき朝ごはん運動」
シンボルマーク

★8日(月)は練馬大根一斉献立の日です。前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。
★24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!

