

12月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	主な食品とはたらき			I初ギ-(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	ﾀﾊﾞｸ質(g)	
1	火		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	
2	水		おやこどん しらすいりおひたし	牛乳、とりにく、あぶら あげ、たまご、かまぼこ しらす	こめ、さとう	にんじん、たまねぎ、もやし こまつな、ほししいたけ グリーンピース	568 24.8	
3	木		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、ウインナー ベーコン いんげんまめ	こめ、 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	579 16.2	
4	金		ごはん・かきたまじる えびチリとうふ	牛乳、たまご とりにく、えび とうふ	こめ、 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 グリーンピース、はくさい、たまねぎ ねぎ、ちんげんさい	626 27.4	
7	月		おろしスパゲティ ★ねり ^{だいこん} 大 ^ひ 根の日★ わふうサラダ	牛乳、 ツナかん 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 きゃべつ、もやし	593 24.9	
8	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、み そ、はんぺん、さつまあげ がんもどき、こんぶ、ぶた にく、うずらのたまご	こめ、こんにゃく さとう さといも	にんじん、こまつな、 だいこん もやし	677 30.9	
9	水		チキンライス 白菜とベーコンのスープ	牛乳、とりにく、ベーコ ン、とりもも肉、	こめ、なたね油、バター じゃがいも、	はくさい、にんにく、たまね ぎ、にんじん、セロリー トマト、グリーンピース	565 18.0	
10	木		ごはん(酒田のおこめ)・かじきのかりんとが らめ・とうふのみそじる・あえもの	牛乳、かじき、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ こんぶ、だいず	こめ、こむぎこ、かたくり こ、さとう、なたね油、 ゴマ油	こまつな、ねぎ、しょうが にんじん、もやし	643 32.0	
11	金		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、パセリ	641 20.6	
14	月		マーボとうふどん おかしなおかしなめだまやき	牛乳、ぶたにく、とうふ みそ、かんでん、ﾄﾞｲﾞ ﾂﾂ ﾂ ﾂ	こめ、なたね油、ゴマ油 かたくりこ、さとう	ほししいたけ、にんじん、 にんにく、しょうが、たけの こ、にら、ねぎ、もも缶	682 26.0	
15	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、かたくりこ、ゴマ油 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	
16	水		ごはん・にくじゃが きゃべつのこんぶあえ	牛乳、ぶたにく、こんぶ	こめ、こんにゃく じゃがいも、なたね油 ごま油	にんじん、たまねぎ いんげん、きゃべつ ほししいたけ	600 19.1	
17	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、ウインナー とりにく、たまご ベーコン	パン、コーンスターチ、マ カロニ、なたね油、オリ 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	
18	金		ごはん・ししゃものなんばんづけ とんじる・ゆずだいこん	牛乳、みそ、あぶらあげ とうふ、ししゃも、ぶた にく、	こめ、さとう、なたね油 じゃがいも	だいこん、ゆず、きゅうり、 ねぎ、たまねぎ、こまつな ゴボウ、はくさい	626 28.4	
21	月		なめし・にくとうふ かぶのそくせきづけ	牛乳、ぶたにく、とうふ、 やきふ	こめ、なたね油 しらたき	にんじん、しいたけ、ねぎ、 たまねぎ、かぶ、かぶの葉	584 23.9	
22	火		ほうとううどん・ちくわのてんぷら くだもの	牛乳、こんぶ、ぶたにく、 あぶらあげ、ちくわ、た まご、みそ	うどん、なたね油、こむ ぎこ、	にんじん、しいたけ、かぼち ゃ、しめじ、ねぎ、いんげん、 だいこん、ごぼう、みかん	624 29.0	
23	水		てん とう 皇 誕 じょう 生 び 天 皇 誕 生 日					
24	木	のむ ヨーグルト	チョコチップパン・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、	パン、こむぎこ、かたくり こ、なたね油、じゃがい も、チョコチップ、さとう	にんじん、にんにく、 ブロッコリー、とうもろこし たまねぎ、黄赤ピーマン	618 24.0	
24	木	のむ ヨーグルト	ダイスチーズパン・スープ・ゆでやさい・サク サクフレックカツ・オレンジゼリー★トナカイ★	ヨーグルト、たまご ぶたにく、チーズ、みそ ベーコン、クリーム、	パン、コーンフレーク パンこ、なたね油、こむぎこ じゃがいも、さとう	にんじん、とうもろこし ブロッコリー、 たまねぎ、黄赤ピーマン	640 29.4	
25	金		ポークハヤシ フルーツポンチ	牛乳、ぶたにく、クリー ム、かんでん、えんどう まめ	こめ、こむぎこ、なたね 油、バター、さとう、	にんにく、玉ねぎ、しょうが、 マッシュルーム、グリーンピ ース・パイン、もも缶、みか ん缶、にんじん	691 19.5	

※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)

	I初ギ-(kcal)	ﾀﾊﾞｸ質(g)	脂質(g)	ｶﾙｼﾞｳﾑ(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	638	24.0	20.0(29.7%)	332	2.3	263	0.37	0.53	34	2.7	4.5
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

★7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(木)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！



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

