

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			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	タンパク質(g)	
3	月		おろしスパゲティー ★ねりま大根★ わふうサラダ・ミニトマト	牛乳、ツナかんのり	スパゲティ、ごま油、さとう、なたね油、オリブ油	パセリ、にんじん、だいこん、だいこんのは、ミニトマト、きゅう、もやし	606 25.4	
4	火		ごはん・のりのつくだに ちくぜんに・やさいのごまあえ	牛乳、とりにく、さつまあげ、のり、ひじき、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、ほししいたけ、ほうれんそう、はくさい	591 21.7	
5	水		セルフフィッシュバーガー ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳、ホキ、たまご、ベーコン	パン、パンこ、さとう、なたね油、こむぎこ	にんじん、きゅう、にんにく、たまねぎ、ほうれんそう	605 25.8	
6	木		だいこんめし・ぎせい豆腐 こまつなのすましじる	牛乳、はんぺん、とうふ、とりにく、ぶたにく、たまご、あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう、なたね油	にんじん、こまつな、ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、きりぼしだいこん、だいこん	635 27.9	
7	金		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、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、きゅう、にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、たまねぎ	611 22.9	
10	月		フレンチトースト・くだもの ふゆやさいのポトフ	牛乳、とりにく、たまご、ウィンナー、ベーコン	パン、さとう、じゃがいも、バター、なたね油	にんじん、ブロッコリー、かぶ、にんにく、れんこん、くだもの、たまねぎ、きゅう	621 24.6	
11	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・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、なたね油、こんにやく	にんじん、こまつな、ほししいたけ、ねぎ、しょうが、だいこん	647 24.4	
12	水		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	634 23.6	
13	木		ごはん・かつおのふりかけ さけのオイルやき・とんじる	牛乳、かつおぶし、さけ、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、こんにやく、じゃがいも、さとう、ごま、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 23.3	
14	金		ハヤシライス きのことやさいのスープ	牛乳、ぶたにく、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、マッシュルーム、グリーンピース、はくさい、とうもろこし	629 21.3	
17	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	672 25.3	
18	火		パンパン・チキングラタン ベーコンポテトスープ	牛乳、えび、とりにく、クリーム、ベーコン、チーズ	パン、マカロニ、こむぎこ、パンこ、なたね油、バター	にんじん、たまねぎ、パセリ、いんげん、マッシュルーム、にんにく、セロリー	646 25.6	
19	水		ごはん・やきほっけ のっぺいじる・ひじきのにもの	牛乳、ほっけ、ぶたにく、あぶらあげ、だいず、ひじき	こめ、ちくわぶ、さといも、こんにやく、なたね油、さとう	にんじん、さやいんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ	604 27.5	
20	木		ごもくとりめし・とうじもち くだくさんじる	牛乳、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、なたね油、こんにやく、さとう、じゃがいも、しらたまご	にんじん、かぼちゃ、ごぼう、ほししいたけ、だいこん、ねぎ、グリーンピース	669 22.4	
21	金		むぎごはん・ナムル とうふのチリソース	牛乳、えび、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、ごま油、なたね油、ごま	にんじん、ほうれんそう、しょうが、にんにく、もやし、グリーンピース、はくさい、ねぎ	600 26.6	
24	月		振替休業日					
25	火		パン・ABCスープ・ゆでブロッコリー エビフライ・ココアミルクゼリー★サンタ★	ヨーグルト、たまご、えび、クリーム、ベーコン、牛乳	パン、こむぎこ、パンこ、なたね油、じゃがいも	にんじん、にんにく、パセリ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、マッシュルーム	665 26.2	
25	火		パン・ABCスープ・ゆでブロッコリー フライドチキン・オレンジゼリー★トナカイ★	ヨーグルト、とりにく、ベーコン	パン、こむぎこ、かたくりこ、なたね油、じゃがいも	にんじん、にんにく、はくさい、ブロッコリー、パセリ、玉ねぎ、マッシュルーム、みかん	663 26.0	

※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)	タンパク質(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	629	25.0	20.1	352	2.4	264	0.39	0.54	30	2.7	4.9
摂取基準	660	20.0	25~30%	350	3.0	140	0.40	0.50	23	2.5	6.0
		13~28				140~420				未満	



「早おき朝ごはん運動」シンボルマーク

★3日(月)は練馬大根一斉献立の日です。2日の練馬大根引っこ抜きコンテストで収穫された練馬大根を使用します。

★25日(火)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!

