家庭数

令和５年度　１２月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	飲み物	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	主な材料とその働き おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつが多い	おもにエネルギーのもとになる食品 しぼうが多い	おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつが多い	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテンが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 その他のビタミンが多い	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (金)	牛乳	展覧会メニュー はいがごはん	おえかきハンバーグ れんこんサラダ かんぴょうのみそしる	こめ でんぷん パンこ さとう	マヨネーズ（卵なし） こめあぶら	ぶたひきにく とうふ とうにゅう みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ かんぴょう えのきたけ	586	15.8	2.2
4 (月)	振替休業日											
5 (火)	牛乳	練馬区一斉給食 ねりまスパゲティ	カラフルサラダ アップルケーキ	スパゲティ きびざとう じゃがいも さとう こむぎこ	オリーブゆ こめあぶら	まぐろ だいず とうにゅう	のり ★ぎゅうにゅう	にんじん	ねりまだいこん たまねぎ キャベツ コーン りんご	716	14.9	2.0
6 (水)	牛乳	旬：みかん こぎつねごはん	★わかさぎのからあげ こんさいのそぼろに おはなみかん	こめ さとう でんぷん さといも	こめあぶら	とりひきにく あぶらあげ こうやどうふ	★ぎゅうにゅう ★わかさぎ	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ごぼう れんこん みかん	586	16.5	1.6
7 (木)	牛乳	たこピラフ	★ミートオムレツ ジュリエンヌスープ	こめ さとう	こめあぶら マヨネーズ（卵なし）	たこ ぶたひきにく だいず ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	536	18.0	2.1
8 (金)	牛乳	はいがごはん	さけのてりやき ★やさいのごまあえ けんちんじる 3年 社会科見学	こめ さとう でんぷん さといも	こめあぶら ★しろすりごま	さけ とりにく あぶらあげ	★ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ	574	18.7	2.1
11 (月)	牛乳	チキンピラフ	レンズまめのスープ ★ベイクドチーズケーキ	こめ さとう こむぎこ	こめあぶら	とりにく ベーコン レンズまめ	★ぎゅうにゅう ★クリームチーズ ★なまクリーム ★ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン にんにく えのきたけ セロリー キャベツ レモン	637	12.9	2.0
12 (火)	牛乳	ビビンバ	はるさめスープ	こめ きびざとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とりひきにく とうふ	★ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが ぜんまい だいこん もやし はくさい えのきたけ	564	16.8	2.0
13 (水)	牛乳	★たかなチャーハン	にくだんごのもちごめむし ちゅうかスープ	こめ でんぷん もちごめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ★たまご ぶたひきにく だいず とうふ	★ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん にら	ねぎ しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい えのきたけ	591	17.1	2.3
14 (木)	牛乳	あんかけやきそば	やさいのピリからづけ ★だいがくいも	ちゅうかめん さとう でんぷん さつまいも みずあめ	こめあぶら ごまあぶら ★くろごま	ぶたにく いか かまぼこ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい きゅうり だいこん	580	13.8	2.1
15 (金)	牛乳	はいがごはん	たらのかわりソース ひじきのにもの ほうれんそうのみそしる 4年 社会科見学	こめ でんぷん さとう きびざとう	こめあぶら ごまあぶら	たら だいず あぶらあげ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく	552	17.3	2.2
18 (月)	牛乳	旬：だいこん だいこんなめし	あげぶりだいこん ★たまごのみそしる	こめ きび きびざとう でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	ぶり あぶらあげ みそ ★たまご	しらすぼし ★ぎゅうにゅう	だいこん（は） にんじん	しょうが だいこん ねぎ たまねぎ えのきたけ	581	16.2	2.0
19 (火)	牛乳	★チーズトースト	ポークビーンズ ★フルーツヨーグルト	★はいがパン じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	ぶたにく だいず いんげんまめ	★チーズ ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ みかんかん パインアップルかん	626	18.8	2.0
20 (水)	牛乳	マーボーどうふどん	★わかめスープ	こめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま	ぶたひきにく だいず みそ とうふ とりにく	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ えのきたけ	596	17.2	2.0
21 (木)	牛乳	冬至メニュー きびごはん	ぎんさわらのゆずふうみやき きりぼしだいこんのにもの かぼちゃのみそしる	こめ きび さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぎんさわら あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ゆず きりぼしだいこん たまねぎ	539	17.9	2.2
22 (金)	牛乳	ふゆやさいのカレーライス	クリスマスサラダ おからのガトーショコラ	こめ じゃがいも さといも こむぎこ さとう はちみつ ふんとう	こめあぶら	とりもも レンズまめ おから	★ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく だいこん キャベツ コーン みかんジュース	707	11.4	1.7
25 (月)	終業式											

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数15回　★はアレルギー食材を含む献立です。
※　表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

＊給食費のお知らせ＊

次回の引き落としは、１２月２０日（水）です。

残高が不足している場合、引き落としができません。引き落とし日前に、今一度、残高をご確認ください。

～今月の産直食材～

- 七分つき米　…埼玉県行田市
- みかん　…和歌山県紀の川市

※収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

～感染症が流行する季節です～

- 食事前後の「手洗いうがい」の徹底
- 「早寝早起き朝ごはん」で規則正しい生活リズム

寒さに負けない身体づくりに努めましょう！