

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | エネルギー (Kcal) | タンパク質 (g) |
|----|----|----|--|---|---|---|-----------------|--------------|
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | | |
| 3 | 月 | ○ | 練馬スパゲティ カリカリポテトのサラダ  練馬区一斉給食 大根 | まぐろ缶詰 きざみのり | スパゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ごま油 ひまわり油 | 人参 にんにく 大根 キャベツ りんご | 778 | 27.8 |
| 4 | 火 | ○ | 白菜と豚肉のあんかけ丼 みそワンタンスープ | 豚ばら肉 豚小間 みそ 鶏肉小間 | 米 砂糖 くずでん粉 ウェーブワンタン ひまわり油 米油 ごま油 | 人参 たら 白菜 玉葱 しめじ ねぎ しょうが にんにく | 825 | 27.8 |
| 5 | 水 | ○ | きびご飯 わらさの照り焼き ごま和え 粕汁 | わらさ みそ 油揚げ | 米 きび 砂糖 でん粉 三温糖 さといも 突きこんにゃく | 人参 しょうが キャベツ もやし 大根 ねぎ | 809 | 32.7 |
| 6 | 木 | ○ | 中華炊き込みご飯 白菜スープ ピーチヨーグルト | 豚ばら肉 ベーコン プレーンヨーグルト | 米 もち米 でん粉 砂糖 ごま油 いりごま(白) | 人参 チンゲン菜 ごぼう 干し椎茸 ねぎ 白菜 とうもろこし(冷凍) 黄桃缶(ダイス) | 807 | 22.1 |
| 7 | 金 | ○ | 麦ご飯 豚肉の香味焼き さっぱりキャベツ 呉汁(ごじる) | 豚モモ 大豆(国産、乾) 豚小間 油揚げ みそ | 米 麦 三温糖 砂糖 ごま油 じゃがいも | 人参 小松菜 しょうが 大根 にんにく ねぎ キャベツ もやし | 804 | 36.8 |
| 10 | 月 | ○ | メロンパン ビーンズシチュー コーンポテト | 豚小間 大豆(国産、乾) 豆乳 | 丸パン 小麦粉 砂糖 グラニュー糖 ひまわり油 じゃがいも マーガリン | 人参 ほうれん草 しょうが にんにく 玉葱 とうもろこし(刈-ム) とうもろこし(冷凍) | 885 | 31.6 |
| 11 | 火 | ○ | 麦ご飯 かつおでんぶ 白身魚のゆず味噌かけ ほうとう風味噌汁 | 粉かつお メルルーサ みそ 豚小間 木綿豆腐 油揚げ | 米 麦 砂糖 ほうとう 米油 | かぼちゃ しょうが ごぼう ゆず(果汁) 大根 ねぎ | 800 | 34.4 |
| 12 | 水 | ○ | きつねうどん じゃがくん ラフランス  | 豚小間 油揚げ みそ | 冷凍うどん 砂糖 じゃがいも すりごま(白) | 人参 ほうれん草 干し椎茸 ねぎ ラフランス | 761 | 25.7 |
| 13 | 木 | ○ | ご飯 肉豆腐 生姜醤油和え 2年生は校外学習のため給食なし | 豚ばら肉 豚肩小間 焼き豆腐 | 米 さといも しらたき 突きこんにゃく 三温糖 | 人参 玉葱 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん キャベツ しょうが | 801 | 30 |
| 14 | 金 | ○ | 焼きとり丼 干草あえ カフェオレゼリー | 鶏肉もも 豆乳 アガー きざみのり | 米 麦 砂糖 でん粉 | ピーマン 人参 しょうが ねぎ キャベツ 大根 | 793 | 29.4 |
| 17 | 月 | ○ | 北海ご飯 わかさぎの唐揚げ 道産子汁 | 生鮭 ほどて貝柱 豚小間 みそ わかさぎ わかめ(乾燥) | 米 もち米 三温糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 米油 バター | 人参 干し椎茸 玉葱 しょうが にんにく ねぎ とうもろこし(冷凍) キャベツ | 807 | 25.5 |
| 18 | 火 | ○ | トマトチキンカレー 野菜の甘酢漬け みかん  | 鶏肉 | 米 じゃがいも 中ざら糖 小麦粉 砂糖 米油 ひまわり油 | 人参 トマト缶詰 大根 かぶ しょうが にんにく 玉葱 レモン(果汁) みかん | 870 | 25.3 |
| 19 | 水 | ○ | ご飯 麻婆大根 スイートポテトサラダ | 豚ひき肉 みそ 八丁味噌 | 米 三温糖 でん粉 米油 さつまいも 砂糖 ひまわり油 | 人参 たら にんにく 大根 しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ | 802 | 25.6 |
| 20 | 木 | ○ | わかめご飯 おでん りんご  | つみれ 焼き竹輪 生揚げ さつま揚げ 出し昆布 炊き込みわかめ おでん用結び昆布 | 米 砂糖 こんにゃく 竹輪心 じゃがいも | 人参 大根 りんご | 729 | 24.4 |
| 21 | 金 | ○ | 発芽玄米ご飯 さばの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 冬至献立 | 真鯖 鶏ひき肉 | 米 発芽玄米 小麦粉 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 | かぼちゃ 小松菜 しょうが 玉葱 | 862 | 34.3 |
| 25 | 火 | ○ | シナモンロールパン ロヒケイット(給食だより参照) マッシュポテト 世界の料理 フィンランド  | 生鮭 豆乳 | スナックパン ひまわり油 グラニュー糖 バター じゃがいも 小麦粉 | 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ とうもろこし(冷凍) | 807 | 32.8 |

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。*「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

| | エネルギー Kcal | タンパク質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミ | | | | 食物繊維 | 食塩 g |
|--------------|---------------|------------|-----------|-------------|--------------|---------|--------|-------|-------|------|------|---------|
| | | | | | | | A ugRE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| 12月平均 | 808 | 29.1 | 23.2 | 346 | 113 | 2.9 | 307 | 0.51 | 0.57 | 44 | 7.2 | 3.0 |
| 学校給食 摂取基準 | 830 | 27.0~41.5 | 18.4~27.7 | 450 | 120 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 30 | 6.5 | 2.5未満 |