

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人1日 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	月	中華おこわ 春雨サラダ スーミータン(中華風コンスープ)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご ハム	チンゲン菜 にんじん 小松菜 干し椎茸 たけのこ グリーンピース しょうが コーン もやし	米 もち米 三温糖 片栗粉 春雨 砂糖 油 ごま油	826 26.3
2	火	パイナップル マカロニグラタン 豆とウィンナーのトマトスープ	○	牛乳 ウィンナー 鶏肉 生クリーム いんげん豆 粉チーズ	にんじん ホールトマト パセリ ほうれん草 にんにく 玉葱 キャベツ セロリ マッシュルーム	パイナップル 三温糖 小麦粉 マカロニ パン粉 油 バター	838 29.8
3	水	高野豆腐のそぼろ丼 茎わかめの酢の物・吉野汁 くだもの(山形県産 ラ・フランス)	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 茎わかめ	にんじん 小松菜 しょうが もやし えのき 大根 ねぎ きゅうり ラ・フランス	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 油 ごま ごま油	787 34.0
4	木	ごはん・鯖の ^{ゆうあん} 幽庵焼き 切干大根の含め煮 じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 油揚げ みそ 鯖 さつま揚げ	小松菜 にんじん いんげん ねぎ ゆず 切干し大根	米 じゃが芋 砂糖 こんにゃく 油	783 33.5
5	金	ジャンバラヤ かぶとベーコンのスープ ミルクフルーツゼリー	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン アガー	ピーマン 赤ピーマン かぶ かぶ葉 玉葱 にんじん コーン しょうが にんにく キャベツ 桃 パインアップル みかん	米 砂糖 バター 油	779 21.9
8	月	練馬スパゲッティ サウビカンサラダ	○	牛乳 ツナ 刻みのり	練馬大根 だいこん葉 小松菜 赤ピーマン キャベツ コーン 玉葱	スパゲッティ 砂糖 じゃが芋 油	809 31.8
9	火	茶飯 おでん みそドレサラダ	○	牛乳 竹輪 揚げボール うずらの卵 みそ 昆布 大豆	にんじん 大根 キャベツ もやし きゅうり 玉葱	米 こんにゃく 砂糖 竹輪ぶ じゃが芋 油 ごま油 ごま	777 27.2
10	水	ビビンバ ワンタンスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく ぜんまい 大豆もやし 白菜 たら ねぎ 干し椎茸 みかん	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 油 ごま	792 30.5
11	木	はちみつレモントースト かぼちゃのごまだれサラダ 米粉のクラムチャウダー	○	牛乳 鶏肉 あさり ハム みそ 生クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ レモン 玉葱 コーン きゅうり マッシュルーム キャベツ しょうが	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃが芋 上新粉 砂糖 練りごま バター 油 ごま油 ごま	775 28.5
12	金	ゆかりごはん・手作りつくね 小松菜のアーモンド和え 豆腐のみそ汁	○	牛乳 油揚げ みそ 豆腐 鶏肉 たまご わかめ ひじき	にんじん 小松菜 ねぎ ごぼう れんこん キャベツ ゆかり	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 三温糖 ごま アーモンド	775 33.2
15	月	ひじきごはん・いかのねぎみそ焼き むらくも汁 りんごゼリー	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご いか みそ ひじき アガー	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 しめじ ねぎ しょうが にんにく りんご	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油	772 38.4
16	火	ナン ポパイカレー カラフルサラダ	○	牛乳 鶏肉 大豆 ハム みそ 生クリーム	にんじん ホールトマト ほうれん草 赤ピーマン 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 コーン キャベツ	ナン じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター ごま ごま油	771 29.0
17	水	ごはん 生揚げのチリソース煮 中華サラダ	○	牛乳 鶏肉 生揚げ えび ハム	にんじん ブロッコリー にんにく たけのこ 玉葱 もやし ねぎ しょうが	米 三温糖 片栗粉 砂糖 油 ごま油 練りごま	799 36.9
18	木	きつねうどん じゃが丸くん くだもの	○	牛乳 豚肉 油揚げ たまご	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 ねぎ みかん	うどん じゃが芋 油 ホットケーキミックス	821 30.8
19	金	ちりめん菜めし おくずかけ 雁月	○	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ たまご ちりめんじゃこ	大根 大根葉 にんじん しめじ ねぎ	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 はちみつ 小麦粉 ごま油 ごま くるみ 油	839 29.0
22	月	ごはん・鯖の文化干し ゆず入りおひたし かぼちゃ入り打ちこみ汁	○	牛乳 鯖 かつお節 油揚げ みそ	ほうれん草 にんじん かぼちゃ 小松菜 白菜 ゆず ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	米 うどん 油	868 33.3
24	水	チョコチップパン・フライドチキン クリスマスサラダ マカロニスープ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん ほうれん草 しょうが ブロッコリー 赤ピーマン にんにく 玉葱 白菜 キャベツ カリフラワー	チョコチップパン マカロニ 小麦粉 砂糖 油	801 30.8
25	木	きのこのハヤシライス りんごドレッシングサラダ	○	コーヒー牛乳 豚肉 生クリーム	にんじん 小松菜 赤ピーマン キャベツ にんにく しょうが 玉葱 コーン マッシュルーム しめじ エリンギ りんご	米 小麦粉 中ざら糖 バター 油 砂糖	789 22.5

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。

今月の平均 学校給食摂取基準(12~14歳)
800kcal 30.4g 820kcal 25~40g

☆11月のキャベツに続き、8日は練馬大根を一斉に使用します。☆
練馬大根は江戸時代から作られていた大根ですが、長くて真ん中が太いため栽培や収穫が難しいことや、干ばつ、食生活の洋風化などが重なって、ほとんど作られなくなっていました。そこで、平成元年に練馬区が「練馬大根育成事業」を立ち上げ、練馬大根の復活に向けてさまざまな取り組みを始めました。
この取り組みの一つである「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた、とれたての練馬大根が給食室に届けられるのです。

当日練馬大根と青首大根を展示するので、形など比べてみてください。