

令和4年



12月献立表



練馬中学校

実施日	日 曜	メニュー	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	ガーリックトースト・牛乳・ポークシチュー・のりとツナのサラダ	豚肉・まぐろ缶	牛乳・生クリーム・のり	パセリ粉・にんじん・トマトピューレ・小松菜	にんにく・生姜・たまねぎ・大根・コーン	食パン・じゃが芋・小麦粉・砂糖	マーガリン・米ぬか油・バター・ごま油・白ごま	749	15.4	45.4	3.3
2	金	ジャージャー麺(甜面醤)・牛乳・フルーツヨーグルト 練馬大根献立	豚ひき肉・みそ	牛乳・ヨーグルト	にんじん	もやし・きゅうり・生姜・干しいたけ・たけのこ・ねぎ・たまねぎ・にんにく・みかん缶・パインアップル缶・桃缶	中華めん・片栗粉・砂糖	米ぬか油・ごま油・白すりごま	770	16.0	29.5	3.4
5	月	練馬スパゲティ(だし)・牛乳・ジャーマンポテト・ヨーグルト	まぐろ缶・ウインナー	牛乳・ヨーグルト	小松菜・パセリ粉	大根・たまねぎ	スパゲティ・砂糖・じゃが芋	米ぬか油 オリーブ油	815	17.4	32.1	3.9
6	火	ブルコギ丼・牛乳・中華コーンスープ・果物	豚肉・ハム・卵	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・もやし・えのきたけ・生姜・にんにく・コーン・果物	米・大麦・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	771	16.8	23.6	4.1
7	水	ポークカレー・牛乳・福神漬・カリカリワンタンサラダ	豚肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	生姜・にんにく・たまねぎ・福神漬・キャベツ・もやし	米・じゃが芋・砂糖・小麦粉・ワンタンの皮	米ぬか油・バター・油・ごま油	804	12.9	28.0	3.1
8	木	麦ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き・オニオンドレッシングサラダ・けの汁(青森)	とり肉・油揚げ・高野豆腐・みそ	牛乳	小松菜・赤ピーマン・にんじん	生姜・にんにく・ねぎ・キャベツ・コーン・たまねぎ・ごぼう・大根・ぜんまい	米・大麦・砂糖・こんにやく	ごま油・米ぬか油	779	16.4	29.9	3.6
9	金	ゆかりご飯・牛乳・いかと大豆のかりんとがらめ・根菜汁	いか・大豆・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	にんじん	生姜・ごぼう・大根・ねぎ	米・でん粉・砂糖・こんにやく・じゃが芋	白ごま・油・米ぬか油	748	16.9	25.9	3.1
12	月	古代米ごはん(黒米)・牛乳・さわらの照り焼き・切干大根の煮つけ・呉汁	さわら・竹輪・大豆・豚肉・油揚げ・みそ	牛乳・ひじき	にんじん	生姜・切干大根・大根・ねぎ	米・黒米・砂糖・片栗粉・こんにやく	米ぬか油	772	19.1	25.6	4.1
13	火	ご飯・牛乳・チャブチェ風・塩ちゃんご風汁・スイートポテト	豚ひき肉・とり肉・なると・油揚げ・豆腐・卵	牛乳・生クリーム	にんじん・にら・小松菜	にんにく・生姜・キャベツ・もやし・大根・白菜・しめじ・えのきたけ・干しいたけ・ねぎ	米・砂糖・春雨・雨・じゃが芋・さつま芋	米ぬか油・白ごま・ごま油・バター	793	12.8	24.7	2.1
14	水	3色ビビンバ・牛乳・中華スープ・アセロラゼリー	豚肉・油揚げ・卵・とり肉	牛乳・アガー	にんじん・ほうれん草・小松菜	生姜・にんにく・ねぎ・ぜんまい・もやし・たまねぎ・白菜	米・砂糖・片栗粉・アセロラジュース	米ぬか油・白ごま・ごま油	827	17.3	32.3	3.2
15	木	ご飯・牛乳・鶏肉のみそ焼き・大根サラダ・豚汁(じゃが芋)	とり肉・みそ・豚肉・豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ・大根・ごぼう・ねぎ	米・砂糖・じゃが芋・こんにやく	ごま油・米ぬか油	765	16.7	30.0	3.5
16	金	麦ご飯・牛乳・ししゃものカレー風味揚げ・のり和え・ワンタンスープ	卵・豚肉	牛乳・ししゃものり	ほうれん草・にんじん・小松菜	もやし・えのきたけ・生姜・ねぎ	米・大麦・小麦粉・砂糖・ワンタンの皮	油・ごま油	773	15.9	29.0	3.4
19	月	ツナと鶏肉のそぼろご飯・牛乳・グリーンサラダ・ごま入りみそ汁	まぐろ缶・とり肉・みそ・豆腐	牛乳	にんじん	生姜・ごぼう・ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・大根	米・こんにやく・砂糖・じゃが芋	米ぬか油・白ごま	757	14.6	34.7	3.9
20	火	チキンパエリア・牛乳・イタリアンスープ・シュトーレン(ドイツ)	とり肉・あさり・ベーコン・卵・おから	牛乳・チーズ	にんじん・トマトピューレ・ピーマン・赤ピーマン・小松菜	にんにく・たまねぎ・レーズン	米・大麦・パン粉・砂糖・小麦粉・粉糖	オリーブ油・米ぬか油・マーガリン	813	17.3	30.0	2.5
21	水	五目チャーハン・牛乳・生揚げの中華スープ・パンクインプリン	焼き豚・なると・卵・とり肉・厚揚げ	牛乳・寒天・生クリーム	にんじん・小松菜・かぼちゃ	ねぎ・干しいたけ・グリンピース・にんにく・たまねぎ・白菜	米・砂糖	米ぬか油・ごま油	806	15.7	34.7	3.6
22	木	パインパン(60)・ミルクコーヒー・ローストチキン・カラフルサラダ・豆乳コンスーブ	鶏もも・ベーコン・豆乳	コーヒー牛乳・生クリーム	ブロッコリー・赤ピーマン・にんじん・パセリ粉	ねぎ・生姜・キャベツ・黄ピーマン・たまねぎ・コーン	パインパン・砂糖・じゃが芋	米ぬか油	785	17.6	37.1	4.0

※ 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16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	783	16.2	30.8	3.4	366	114	3.3	224	0.35	0.52	18	8.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

* 果物は柿の予定です。



カルシウム+200mgをとりましょう！

冬休みにも、給食の牛乳でとっているカルシウムをおうちでも

カルシウムは、子供だけでなく、人間の体にとって大切な栄養素です。しかし、毎日の食事が必要な量をとることが難しく、特に学校が休みで給食のない日は不足しやすくなります。

給食で飲んでいる牛乳1本(200ml)には、約227mgのカルシウムが含まれています。

学校が休みの日にも、家で牛乳を飲んで、毎日カルシウムをチャージしてください。

骨だけじゃない！カルシウムの働き

カルシウムは骨や歯の材料になるほか、体の中で様々な役割を果たしています。

骨や歯を強くする

脳の指令をスムーズに伝える

筋肉を動かす

唾液や胃液などの分泌を促す

出血時の血液が固まる

ホルモンの分泌を促す。
*ホルモンは体の健康を保つため、さまざまな機能を応答する働きがあります。



牛乳にトッピング

給食のない日には、カルシウム以外にも不足しがちな栄養素があります。牛乳にトッピングして飲んでみましょう。

不足しがちな栄養素：カルシウム・食物繊維・鉄分・ビタミンB1・ビタミンC・ビタミンA・ビタミンB2

☆アレルギーで牛乳・乳製品がとれない人は、魚や野菜、大豆食品を。

牛乳200ml+トッピング メニュー

冷たいメニュー

温かいメニュー



①ゴクゴク飲める！！ヨーグルトミルク カルシウム ビタミンA

牛乳+ヨーグルト(大さじ8) 砂糖(目安:大さじ1~2)

*ダマがなくなるまでよく混ぜてください。

ヨーグルトの種類によって調整してください。



②作るのも楽しい！！バナナミルク 食物繊維 ビタミンC

牛乳+バナナ(1本) 砂糖(目安:大さじ1~2)

*フォークでしっかりつぶしてから混ぜてください。

バナナの甘さによって調整してください。



③むぎゅつと絞りたい！！みかんミルク ビタミンB1 ビタミンC

牛乳+みかん(1こ) 砂糖(目安:大さじ1)

*たっぷり入れるとおいしいです。半分に切ると絞りやすいです。

みかんの甘さによって調整してください。



④プリン味のたまごミルク ビタミンA ビタミンB2

牛乳+たまご(1こ) 砂糖(目安:大さじ1~2)

*Lサイズがお勧めです。よく混ぜてください。



⑤チョコレートいっぱいのごほうびミルク 鉄分 ビタミンB2

牛乳+チョコレート(1/2枚) 砂糖(目安:小さじ1)

*牛乳は電子レンジで温めてください。

チョコレートは細かくすると溶けやすいです。

チョコレートの種類によって調整してください。

⑥ケチャップだけでシェフの味！！食物繊維 ビタミンA

牛乳+ケチャップ(大さじ2) 冷たくしてもおいしいです

*牛乳は電子レンジで温めてください。

ケチャップはよく混ぜてください。

⑦つぶつぶ枝豆ミルク 食物繊維 鉄分

牛乳+枝豆(20さや)+スープの素(小さじ1)

*牛乳は電子レンジで温めてください。

枝豆は、ポリ袋に入れて麺棒でつぶしてください。

スープの素は、よく混ぜてください。



おまけ：いつもの水を牛乳にかえて～ミルクめんつゆ～

牛乳200ml+めんつゆ(3倍濃縮タイプ) 大さじ1

いつもは、200mlの水で薄めますが、これを同量の牛乳に変えると、更に向ま味のあるめんつゆになります。

今年最後の、年越しそばにいかがですか。また、ミルクめんつゆは和風の煮物にも使えます。

資料提供：Jミルク

料理考案：管理栄養士・料理研究家 小山浩子先生(乳和食考案者)

先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)

鶏卵…青森

豚肉…茨城・青森

鶏肉…岩手

鮭…北海道・宮城

ホキ…ニュージーランド

じゃが芋…北海道

ごぼう…宮崎

大根…千葉

玉ネギ…北海道

にんじん…北海道

キャベツ…練馬区

ねぎ…秋田・山形

小松菜…埼玉

りんご…長野

みかん…愛媛

10月度実績：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道

12月度予定：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道

今月の給食

☆5日(月) 練馬大根献立(練馬スバゲティ(だし))

学校給食における地産地消推進のために、区から提供された「練馬大根」を使用した献立です。大根は、前日に行われる「引っこ抜き大会」で抜かれたものです。

☆21日(水) パンプキンプリン

22日は冬至ですが、22日はクリスマス献立として、1日早くカボチャ料理を提供します。

☆22日(木) クリスマス献立

22日は2学期の給食が最終日なので、クリスマスイメージした献立としています。

お知らせ

今月の引き落とし日は12月19日(月)です。

再引き落としは12月27日(火)です。

ご準備をお願い致します。

尚、給食費は12月の引き落としが最終となります。

