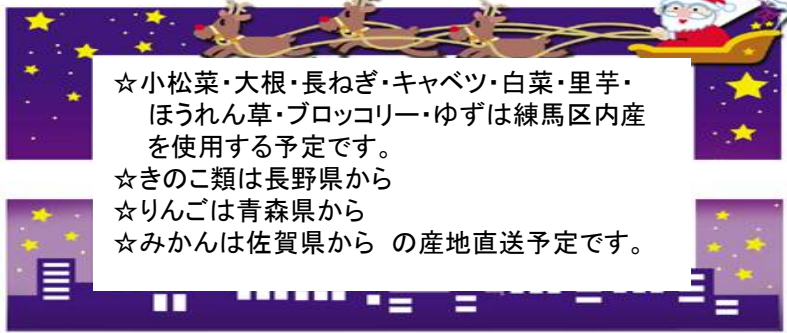


12月のこんだて



大泉中学校



☆小松菜・大根・長ねぎ・キャベツ・白菜・里芋・ほうれん草・ブロッコリー・ゆずは練馬区内産を使用する予定です。
 ☆きのご類は長野県から
 ☆りんごは青森県から
 ☆みかんは佐賀県からの産地直送予定です。

1(木)	2(金)
800kcal 25.4g	804kcal 33.8g
牛乳 バジルトースト 黒砂糖パン ミートボールシチュー くだもの	牛乳 きのこのおこわ 野菜のごま和え 凍り豆腐の卵とし

5(月)	6(火)	7(水)⑩	8(木)	9(金)
851kcal 31.6g 【練馬大根給食】 牛乳 練馬スパゲティ ベイクドポテト ごまドレサラダ	818kcal 38.2g 牛乳 ごはん イカのチリソース じゃこかかサラダ 豆腐とニラのスープ	854kcal 31.3g 牛乳 豆ひじきご飯 わかさぎの天ぷら 豆腐団子汁	888kcal 35.1g 牛乳 ミルクパン マカロニグラタン 野菜の千切りスープ くだもの	936kcal 25.2g 牛乳 カレーライス わかめのサラダ
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
789kcal 24.6g 【ロシア献立】 牛乳 コーンマヨネーズパン ボルシチ もやしのサラダ	788kcal 36.3g 牛乳 ごはん しらすのふりかけ 野菜のおろし和え 肉豆腐	800kcal 27.5g 牛乳 ツナカレーピラフ カラフルサラダ イタリアンスープ	825kcal 31.4g 牛乳 セサミトースト チーズサンド 花野菜の クリームシチュー くだもの	879kcal 33.3g 【郷土食～埼玉県～】 牛乳 くわいご飯 いかの生姜焼き 味噌ポテト けんちん汁
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	☆○で書かれている学年・クラスは給食がありません。 ☆都合により変更する場合があります。 ☆1月は10日(火)から給食です。
874kcal 36.8g 牛乳 わかめごはん ヘルシーハンバーグ お浸しのっぺい汁	841kcal 32.9g 牛乳 五目旨煮丼 中華サラダ	842kcal 33.8g 【冬至献立】 牛乳 大豆ごはん 厚焼き卵 ゆず大根 冬の味噌汁(かぼちゃ入り)	906kcal 35.8g 牛乳 ミルクパン 鶏肉のから揚げ 粉ふき芋 クリスマスサラダ フルーツポンチ	

【生徒1回あたりの平均摂取栄養価】

学校給食実施基準		大泉中学校	
エネルギー	850kcal	843kcal	
たんぱく質	19~35g	32.1g	



12月22日は冬至です。昔から冬至の日に「中風(脳卒中)、かぜ予防」のため、かぼちゃを食べる風習が伝えられています。かぼちゃにはこのような病気予防に効果的なカロテンなどの栄養成分が多く含まれています！



平成23年 12月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
				体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
日	曜	献立名	牛乳	魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	木	バジルトースト 黒砂糖パン ミートボールシチュー みかん	○	豚肉 大豆水煮 卵 ひよこ豆	牛乳	にんじん いんげん	にんにく 玉ねぎ しょうが にんにく みかん	ミルクパン 黒砂糖パン でん粉 小麦粉 じゃがいも 中ざら糖	バター 油	魚介類
2	金	きのこのおこわ 野菜のごま和え 凍り豆腐の卵とじ	○	油揚げ 鶏肉 凍り豆腐 卵	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	しめじ 舞茸 エリンギ キャベツ 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 干し椎茸	米 もち米 大麦 砂糖	ごま 油	小魚類
5	月	【練馬大根給食】 練馬スパゲティー バイクドポテト ごまドレサラダ	○	ツナ	牛乳のり	ブロッコリー にんじん	大根 きゅうり キャベツ もやし	スパゲティー じゃがいも	油 砂糖 ごま 練りごま ごま 油 マーガリン	卵類
6	火	ごはん いかのチリソース じゃこかかサラダ 豆腐とにらのスープ	○	いか 粉かつお 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 しらす干し	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき茸	小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	芋類
7	水	豆ひじきご飯 わかさぎの天ぷら 豆腐団子汁	○	鶏肉 大豆水煮 油揚げ 豆腐	牛乳 芽ひじき わかさぎ あおのり	にんじん こまつな	こんにゃく 大根 えのき茸	米 大麦 小麦粉 白玉粉 里芋	油	淡色野菜
8	木	ミルクパン マカロニグラタン 野菜の千切りスープ いちご	○	鶏肉 えび 豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ いちご	ミルクパン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	バター 油	海藻類
9	金	カレーライス わかめのサラダ	○	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし ホールトマト 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖	バター 油 ごま ごま油	豆製品
12	月	【ロシア献立】コーンマヨネーズパン ボルシチ もやしのサラダ	○	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 大根 しょうが にんにく ホールトマト もやし きゅうり	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油 ごま油	豆類
13	火	ごはん しらすのふりかけ 野菜のおろし和え 肉豆腐	○	粉かつお 豚肉 豆腐	牛乳 あおのり しらす干し	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 白菜 ねぎ もやし 大根	米 車心 砂糖	油 ごま	果物類
14	水	ツナカレーピラフ カラフルサラダ イタリアンスープ	○	ベーコン ツナ 鶏肉 ひよこ豆 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 赤ピーマン	しょうが マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	米 大麦 じゃがいも 砂糖 パン粉	油	豆製品
15	木	セサミトースト チーズサンド 花野菜のクリームシチュー りんご	○	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー りんご	食パン グラニュー糖 小麦粉 黒砂糖パン じゃがいも	マーガリン ごま 油 バター	海藻類
16	金	【郷土食～埼玉県～】くわいごはん いかの生姜焼き 味噌ポテト けんちん汁	○	鶏肉 油揚げ いか 味噌 豆腐	牛乳	にんじん	くわい グリンピース しょうが ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉 里芋	油 ごま油	緑黄色野菜
19	月	わかめごはん ヘルシーハンバーグ お浸し のっぺい汁	○	鶏肉 豚肉 豆腐 花かつお 油揚げ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 もやし こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 大根	パン粉 砂糖 でん粉 里芋 竹輪心	ごま 油	果物類
20	火	五目旨煮丼 中華サラダ	○	豚肉 いか えび 油揚げ うすら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	たけのこ 白菜 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 春雨 じゃがいも でん粉	油 ごま油	種実類
21	水	【冬至献立】大豆ごはん 厚焼き卵 ゆず大根 冬の味噌汁(かぼちゃ入り)	○	大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 味噌	牛乳	にんじん かぼちゃ にら ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 大根 ゆず ねぎ	米 もち米 砂糖	油	芋類
22	木	ミルクパン 鶏肉のから揚げ 粉ふき芋 クリスマスサラダ フルーツポンチ	○	鶏肉	牛乳 粉かんでん	パセリ にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	ミルクパン 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油	豆類

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。



1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
12月分平均	843	32.1	27.3	400	3	313	0.38	0.55	26	6.5	4
基準値	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満

