令和2年 12月

日	曜	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き 体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻・乳類	健康を保持し、代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 穀類・芋・砂糖	効果的なエネルギー源 油脂	夕食に取り入れてほしいもの
1	火	ポークカレーライス　和風サラダ　黒ごまプリン	○	豚肉　レンズ豆 豆乳　かつお節	牛乳　寒天 生クリーム	人参 小松菜	しょうが　にんにく　玉葱　りんご キャベツ	米　麦　米粉　片栗粉 砂糖　黒糖　じゃがいも	練りごま 油　ごま油 バター	きのこ類
2	水	麦ごはん　さつま汁 むつの照り焼き　小松菜のごま和え	○	むつ　みそ 鶏肉　豆腐	牛乳	人参 小松菜	しょうが　もやし　しめじ 大根　ねぎ　ごぼう	米　麦 片栗粉　砂糖 さつまいも	練りごま 油　ごま	小魚類
3	木	たこんぶライス　白菜のみそ汁 れんこんバーグ　粉ふきいも	○	たこ　油揚げ 豚肉　みそ	牛乳　昆布 青のり わかめ	人参	ごぼう　しょうが　玉葱　れんこん 白菜　大根	米　砂糖　パン粉 片栗粉　じゃがいも	油	豆類
4	金	きなこ揚げパン　肉団子のスープ煮 ツナサラダ	○	きなこ　鶏肉 豆腐　ツナ	牛乳	小松菜 人参	しょうが　ねぎ　干しいたけ　コーン たけのこ　白菜　キャベツ　きゅうり 玉葱	ねじりパン　砂糖　パン粉 片栗粉　ハチミツ	油	魚介類
7	月	**【練馬大根献立】**　練馬スパゲティ スタミナサラダ　焼きりんご	○	ツナ　豚肉	牛乳 のり	パセリ　人参 チンゲン菜	大根　ねぎ　にんにく　しょうが キャベツ　りんご	こんにゃく　スパゲティ ワンタン　砂糖	油　ごま バター	きのこ類
8	火	麦ごはん　じゃがもち汁 豚肉甘辛みそ炒め	○	豚肉　生揚げ みそ　鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	ねぎ　キャベツ　ごぼう　しょうが 大根　にんにく　玉葱	米　麦　じゃがいも 片栗粉　砂糖	油	海藻類
9	水	パプリカライスクリームソースがけ れんこんのサラダ　かぼちゃマフィン	○	鶏肉　えび	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ　人参 ブロッコリー パプリカ　パセリ	れんこん　キャベツ　レーズン 玉葱　マッシュルーム	米　麦　米粉 小麦粉　砂糖	油 バター	藻類
10	木	**★郷土料理・秋田★**　麦ごはん　きりたんぽ汁 はたはたの唐揚げ　磯香和え　柿	○	はたはた　鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参	白菜　ごぼう　まいたけ　大根 せり　ねぎ　柿	米　麦　片栗粉 きりたんぽ	油	豆類
11	金	開化丼　いなか汁　糸寒天のおかか和え	○	豚肉　卵　かつお節 油揚げ　みそ	牛乳 糸寒天	グリーンピース 小松菜　人参	玉葱　大根　ごぼう　ねぎ 白菜　もやし	米　麦　砂糖　こんにゃく 片栗粉　じゃがいも	油	きのこ類
14	月	麦ごはん　大根のみそ汁 ぎせい豆腐　根菜のピリ辛炒め	○	豆腐　卵　豚肉 油揚げ　みそ	牛乳	人参 ほうれんそう 小松菜	ねぎ　干しいたけ　しょうが ごぼう　れんこん　玉葱　大根　しめじ	米　麦　じゃがいも こんにゃく　砂糖	油 ごま	海藻類
15	火	中華丼　もやしのナムル 開口笑	○	豚肉　えび いか　卵	牛乳	人参　かぼちゃ 小松菜 グリーンピース	もやし　大根　たけのこ 玉葱　白菜　にんにく	米　麦　砂糖 片栗粉　小麦粉	油　ごま ごま油 ラード	豆類
16	水	カレーピラフ　米粉マカロニスープ　リヨネーズポテト	○	ウインナー ベーコン　鶏肉	牛乳 生クリーム	人参　パプリカ ピーマン 小松菜　パセリ	にんにく　玉葱　キャベツ	米　米粉マカロニ じゃがいも　米粒麦	バター 油	きのこ類
17	木	チーズパン　野菜スープ　ミートパイ ラ・フランス	○	豚肉　ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ 人参 トマト	にんにく　玉葱　しょうが　キャベツ ラ・フランス	チーズパン　じゃがいも 大麦	バター 油	大豆製品
18	金	麦ごはん　ジャガイモと生揚げのみそ汁 キャベツのメンチカツ　塩和え	○	豚肉　生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし　キャベツ　玉葱　ねぎ	米　麦　パン粉 じゃがいも　小麦粉	油 ごま	海藻類
21	月	**【冬至の献立】**　ほうとう　きびなごの唐揚げ 白菜のゆずか和え　菊花みかん	○	豚肉　みそ きびなご　油揚げ	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ 小松菜	みかん　干しいたけ　大根　ゆず 白菜　かぶ　ねぎ　しょうが	ほうとう麺 片栗粉	油	種実類
22	火	麦ごはん　キムチチゲスープ 真珠団子　小松菜と春雨炒め	○	豚肉　鶏肉 豆腐　生揚げ　みそ ロースハム　卵	牛乳	小松菜 人参	ねぎ　干しいたけ　しょうが　にんにく もやし　しょうが　白菜　もやし　ねぎ 白菜キムチ	米　麦　パン粉　砂糖 片栗粉　餅米　春雨	油	小魚類
23	水	麻婆なす豆腐丼　大根ナムル	○	豚肉　豆腐 八丁味噌	牛乳	人参 小松菜	しょうが　にんにく　玉葱　大根 ねぎ　なす　干しいたけ	米　麦　砂糖 片栗粉	油 ごま油	海藻類
24	木	**【クリスマス献立】**ロールパン　コーンクリームシチュー 鶏のからあげ　星形クルトンサラダ　サイダーゼリー	○	鶏肉	牛乳 寒天 生クリーム	ブロッコリー 人参　パセリ キャベツ	にんにく　しょうが　玉葱　コーン レモン　みかん　キャベツ	マーガリンパン　砂糖　星麩 片栗粉　ハチミツ　サイダー じゃがいも　米粉　ナタデココ	油	魚介類
25	金	**【セレクト給食・白玉団子】**葱チャーハン　ワンタンスープ 白玉団子　①黒みつきなこ②みたらし　どちらか選びます	○	焼き豚　卵　きなこ 豚肉　なると	牛乳	人参　小松菜 グリーンピース	しょうが　たけのこ　干しいたけ もやし　ねぎ	米　麦　ワンタン 白玉団子　黒糖　砂糖	油	小魚類

＊食材料の都合により献立を変更する場合があります。

★オリンピック・パラリンピック教育の一環として
実施する郷土料理です。

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 A　μgRE	ビタミン B1　mg	ビタミン B2　mg	ビタミン C　g	食物繊維 g	食塩 g
12月分平均	811	28.8	25.3	376	2.9	304	0.46	0.58	43	5.9	3.4
基準値	830	35 (27~42)	23.0~ 27.7	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満