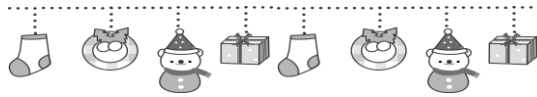


12月のこんだて



大泉中学校



※ 都合により献立内容を変更する場合があります。



1(木)	2(金)
エネルギー たんぱく質 759kcal 32.9g ★世界の料理・スペイン★ 牛乳 パエリア スパニッシュオムレツ 白いんげん豆と トマトのスープ	838kcal 27.7g 牛乳 ごはん 大根葉ふりかけ きのこと野菜のおろし和え 鶏肉とコーンの揚げ煮 でごはん

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
733kcal 27.7g 【練馬大根使用日】 牛乳 練馬スパゲティ ごまドレッシングサラダ 焼きいんご	796kcal 25.5g ★郷土料理・埼玉★ 牛乳 かてめし ゼリーフライ まゆ玉汁 菊花みかん	729kcal 33.9g 牛乳 発芽玄米ごはん さばのゆずみそだれ 野菜のおかか和え けんちん汁	795kcal 35.3g ★世界の料理・タイ★ 牛乳 ガパオライス クイッティオスープ ミルクプリン 黒蜜ソースかけ	715kcal 30.1g 牛乳 ごまごはん いかのかりんとがらめ 千草和え はたけ汁
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
651kcal 28.1g 牛乳 豚肉のしぐれごはん ししゃもの香味焼き キャベツのおひたし 里芋のみぞれ汁	780kcal 23.9g 牛乳 ココア揚げパン キャベツとコーンの サラダ ホタテのチャウダー	748kcal 31.1g 牛乳 きじやき丼 野沢菜漬け 生揚げのみそ汁 ラフランス	756kcal 35.5g ☆米と味噌の日☆ 牛乳 ごはん (新潟県産ミルクQueen) ぶりの塩焼きおろしとえ 白菜のごま和え 玄米みその冬野菜豚汁	863kcal 27.4g 【セレクト給食】 チリコンカンライス カリカリポテトの ツナドレサラダ ミニおさつ米粉ケーキ ミルクコーヒーor ジョアストロベリーor アップルジュースor オレンジジュース
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
801kcal 36.9g ★世界の料理・中国★ 牛乳 マーボー丼 中華和え 中華風コーンスープ	670kcal 29.9g 牛乳 みそラーメン うずら煮卵 こんにゃく入り おかか和え 紅まどんな	759kcal 33.3g 牛乳 あわごはん さわらの麦入りみそ焼き 野菜のからし和え 芋団子汁	750kcal 22.6g [小中連携献立・大東小] 【冬至献立】 牛乳 冬至カレーライス キャベツと水菜のサラダ ゆずとみかんジュースの ゼリー	825kcal 32.0g 牛乳 テーブルロールパン フライドチキン フロッキーサラダ 星型マカロニ入り ミネストローネ ココアプリン

令和4年 12月			6つの基礎食品群とその働き						効果的なエネルギー源		夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	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	油脂		
				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			
1	木	★世界の料理・スペイン★ パエリア スパニッシュオムレツ 白いんげん豆とトマトのスープ	○	鶏肉 すひいか ベーコン ウィナー 卵 いんげん豆	牛乳	赤ピーマン パセリ トマト 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖 マカロニ 片栗粉	バター 油	藻類	
2	金	ごはん 大根葉ふりかけ きのこ野菜のおろし和え 鶏肉とコーンの揚げ煮 でこぼん	○	鶏肉	牛乳 じゃこ	大根葉 人参 ほうれん草 さやいんげん	しめじ 大根 ゆず にんにく 玉ねぎ コーン しょうが でこぼん	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 ごま油	豆類	
5	月	【練馬大根使用日】練馬スパゲティ ごまドレッシングサラダ 焼きりんご	○	ツナ	のり 牛乳	パセリ 人参	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 紅玉	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ごま油 バター	緑黄色野菜	
6	火	★郷土料理・埼玉★ かてめし ゼリーフライ まゆ玉汁 菊花みかん	○	油揚げ おから 鶏肉 高野豆腐 なたと 卵	昆布 牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ みかん	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 里芋 白玉団子	油	淡色野菜	
7	水	発芽玄米ごはん さばのゆずみそだれ 野菜のおかか和え けんちん汁	○	さば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ゆず 白菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 玄米 砂糖 里芋 片栗粉 こんにゃく	ごま 油	小魚類	
8	木	★世界の料理・タイ★ ガパオライス クイッティオスープ ミルクプリン黒蜜ソースかけ	○	鶏肉 大豆ミート 豆乳	牛乳 寒天 クリーム	ピーマン 赤ピーマン 人参 いら	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ レモン	米 砂糖 米粉麺	油	芋類	
9	金	ごまごはん いかのかりんとうがらめ 干草和え はたけ汁	○	いか みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし えのぎ 玉ねぎ ごぼう	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 ごま	豆類	
12	月	豚肉のしぐれごはん ししゃもの香味焼き キャベツのおひたし 里芋のみぞれ汁	○	豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう しょうが キャベツ 大根 なめこ ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	油	果物類	
13	火	ココア揚げパン キャベツとコーンのサラダ ホタテのチャウダー	○	ベーコン 鶏肉 ベビーホタテ	牛乳	人参 パセリ	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ クリームコーン	パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 バター	緑黄色野菜	
14	水	きじやき丼 野沢菜漬け 生揚げのみそ汁 ラフランス	○	鶏肉 厚揚げ みそ	のり 牛乳	小松菜 人参 野沢菜漬け	かぶ きゅうり 白菜 ねぎ ラフランス	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	種実類	
15	木	☆米と味噌の日☆ ごはん（新潟県産ミルククイーン） ぶりの塩焼きおろしそえ 白菜のごま和え 玄米味噌の冬野菜豚汁	○	ぶり 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参 かぶの葉	大根 白菜 れんこん かぶ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油	藻類	
16	金	チリコンカンライス カリカリポテトのツナドレサラダ ミニおさつ米粉ケーキ セレクトドリンク（裏面参照）	セレクト	豚肉 大豆 ツナ 卵	(ミルクコー ヒー ジョア) 牛乳	人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり (アップルジュース・オレンジジュース)	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉 さつまいも	油 ごま バター	小魚類	
19	月	★世界の料理・中国★ マーボー丼 中華和え 中華風コーンスープ	○	豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 いら 小松菜	しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし クリームコーン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	藻類	
20	火	みそラーメン うずら煮卵 こんにゃく入りおかか和え 紅まどんな	○	みそ 豚肉 うずら卵 かまぼこ かつお節	牛乳	人参 いら 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし コーン 紅まどんな	中華麺 砂糖 こんにゃく	ラード 油 ごま油	きのこ類	
21	水	あわごはん さわらの麦入りみそ焼き 野菜のからし和え 芋団子汁	○	さわら みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 あわ 砂糖 麦 じゃがいも 片栗粉	ごま 油	果物類	
22	木	【小中連携献立・大東小】【冬至献立】冬至カレーライス キャベツと水菜のサラダ ゆずとみかんジュースのゼリー	○	豚肉 大豆	牛乳 寒天	人参 かぼちゃ トマト 水菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ ゆず みかんジュース	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	魚介類	
23	金	テーブルロールパン フライドチキン ブロッコリーサラダ 星型マカロニ入りミネストローネ ココアプリン	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 アガー クリーム	ブロッコリー 人参 トマト パセリ	にんにく しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米粉 マカロニ	油	豆製品	

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準 12月分平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg		
763	30.2	25.5	395	3.2	314	0.43	0.59	45	8.3	3.3

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。