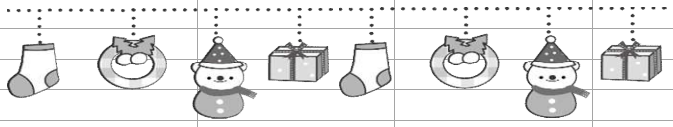
12月のこんだて

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。

					金	土
					12/1	12/2
					キムチチャーハン	
					牛乳	
					肉団子入り中華スープ	
					ピリ辛ごま和え	

12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
	(練馬大根一斉献立)	ご飯	ごぼう入りドライカレー	鶏五目ごはん	ソースかつ丼	
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	★練馬大根スパゲティ	魚のにんにくみそ焼き	じゃが芋のハニーサラダ	いかのかりんとがらめ	キャベツと水菜のサラダ	
	牛乳	磯香和え		キャベツと わかめのみそ汁	ラフランス	
	ほうれん草のチーズオムレツ	せんべい汁				

12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
	ごはん	高野豆腐の卵とじ丼	チーズトースト(じゃこ入り)	ビビンバ	ご飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	酢豚	ひじきの炒め煮	ひよこ豆のコーンシチュー	えび団子と春雨のスープ	小魚のふりかけ	
	小松菜のスープ	大根のあったか汁	アップルフレンチサラダ		肉豆腐	
					野菜のごま酢和え	

12/17	12/18	12/19 ★	12/20	12/21	12/22 ★	12/23
	えびピラフ	(小中連携献立・大六小)	(セレクト飲み物)	(1日早い冬至献立)	(クリスマス献立)	
	牛乳					
	鉄骨サラダ	ツナの炊き込みごはん	焼肉ガーリックライス	発芽玄米ごはん	テーブルロールパン	
	米粉入りりんごケーキ	牛乳	（セレクト飲み物） ジョアストロベリー ジョアブルーベリー みかんジュース	牛乳	牛乳	
		ししゃものさざれ焼き		さばの文化干し	ローストチキン	
		具だくさんのすまし汁	小松菜のレモン ドレッシングサラダ	かぼちゃのいとこ煮	ブロッコリーサラダ	
		みかん	じゃが芋とベーコンのスープ	みぞれ汁	星型マカロニ入り ミネストローネ	
					はちみつレモンゼリー	

給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは12月4日（月）(再引き落とし19日)です。
今年度の給食費の引き落としは12月が最終月となっております。残高の確認をよろしくお願いいたします。
※返金は、保護者から栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ、返金対応いたします。食材手配の都合上、栄養士（事務担当者）が申請書類を受理後4日目が返金対象となります。（土日は含めず）

令和5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	金	キムチチャーハン 牛乳 肉団子入り中華スープ ピリ辛ごま和え	○	豚肉　鶏卵 レンズ豆　木綿豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン にら こまつな	にんにく はくさいキムチ はくさい 根深ねぎ　干ししいたけ しょうが たけのこ	精白米 上白糖　でん粉	ごま油 ごま 米サラダ油	藻類
4	月	【練馬大根使用日】練馬大根スパゲティ 牛乳 ほうれん草のチーズオムレツ	○	ツナ　鶏肉 冷蔵液卵	刻みのり チーズ 牛乳　クリーム 調理用牛乳	だいこん にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ	スパゲティハーフ （卵なし） 上白糖　三温糖	米サラダ油	豆類
5	火	ご飯 牛乳 魚のにんにくみそ焼き 磯香和え せんべい汁	○	さば1 赤みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 もみのり	こまつな にんじん　せり	にんにく 根深ねぎ えのきたけ だいこん ごぼう はくさい	精白米 三温糖 さといも 南部せんべい	ごま油 ごま 米サラダ油	緑黄色野菜
6	水	ごぼう入りドライカレー　牛乳 じゃが芋のハニーサラダ	○	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ グリンピース 干しぶどう きゅうり キャベツ	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも はちみつ	米サラダ油	淡色野菜
7	木	鶏五目ごはん 牛乳　いかのかりんとがらめ キャベツとわかめのみそ汁	○	鶏肉　油揚げ　いか 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 切りみつば こまつな	干ししいたけ しょうが キャベツ たまねぎ 根深ねぎ	精白米 上白糖 でん粉 三温糖 じゃがいも	米サラダ油	小魚類
8	金	ソースかつ丼 牛乳 キャベツと水菜のサラダ ラフランス	○	豚肉　鶏卵	牛乳	にんじん きょうな	キャベツ 西洋なし	精白米 薄力粉 パン粉 上白糖	米サラダ油	芋類
11	月	ごはん 牛乳 酢豚 小松菜のスープ	○	豚肉　鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ パイン缶 コーン缶	精白米 でん粉 じゃがいも 三温糖	米サラダ油 ごま油	豆類
12	火	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 ひじきの炒め煮 大根のあったか汁	○	豚肉　凍り豆腐 鶏卵　黄だいず 油揚	牛乳 芽ひじき	にんじん だいこん	たまねぎ グリンピース れんこん だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	精白米 しらたき 三温糖 でん粉	米サラダ油 ごま油	果物類
13	水	チーズトースト(じゃこ入り) 牛乳 ひよこ豆のコーンシチュー アップルフレンチサラダ	○	ベーコン 鶏肉　ひよこまめ	ピザチーズ しらす干し 牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 クリーム	パセリ にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ にんにく コーン缶 キャベツ きゅうり りんご	食パン じゃがいも 薄力粉 三温糖	マヨネーズ （エッグフリー） 米サラダ油 有塩バター	緑黄色野菜
14	木	ビビンバ 牛乳 えび団子と春雨のスープ	○	豚肉　えび 鶏肉　鶏卵	牛乳	こまつな にんじん にら	にんにく 緑豆もやし 根深ねぎ しょうが はくさい	精白米 上白糖 でん粉 緑豆はるさめ	米サラダ油 ごま油 ごま	種実類
15	金	ご飯 牛乳 小魚のふりかけ 肉豆腐 野菜のごま酢和え	○	糸削り　豚肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布	にんじん しゅんぎく	だいこん　干ししいたけ　根深ねぎ もやし キャベツ	精白米 三温糖 つきこんにゃく	ごま	藻類
18	月	えびピラフ 牛乳 鉄骨サラダ 米粉入りりんごケーキ	○	えび 鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき サラダチーズ	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム水煮 グリンピース キャベツ　レモン りんご	精白米 上白糖 上新粉 薄力粉	米サラダ油 有塩バター	小魚類
19	火	ツナの炊き込みごはん 牛乳　ししゃものさざれ焼き 具だくさんのすまし汁 みかん	○	ツナ 豚肉 かまぼこ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 ししゃも 粉チーズ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 根深ねぎ 冷凍みかん	精白米　米粉生パン粉 コーンフレーク	米サラダ油 マヨネーズ （エッグフリー）	藻類
20	水	焼肉ガーリックライス 小松菜のレモンドレッシングサラダ **セレクト飲み物**（みかんジュース・ジョア2種） じゃが芋とベーコンのスープ	セレクト	豚肉　ベーコン ボンレスハム	（ジョア） ストロベリー ブルーベリー	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく たまねぎ ごぼう みかんジュース キャベツ きゅうり レモン果汁	精白米 三温糖 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	きのこ類
21	木	発芽玄米ごはん 牛乳 さばの文化干し かぼちゃのいとこ煮 みぞれ汁	○	さば文化干し 小豆缶 鶏肉　はんぺん	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん なめこ えのきたけ 根深ねぎ	精白米 でん粉 水稲穀粒（発芽玄米）		果物類
22	金	テーブルロールパン 牛乳ローストチキン ブロッコリーサラダ 星型マカロニ入りミネストローネ はちみつレモンゼリー	○	ベーコン　鶏肉	牛乳 アガー	ブロッコリー にんじん トマト缶 パセリ	しょうが にんにく キャベツ コーン缶 たまねぎ レモン	テーブルロール はちみつ 上白糖　じゃがいも　米粉 マカロニ（卵、小麦なし）	米サラダ油	魚介類

＊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。

人1回当たり 校給食摂取基	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g	食物繊維 g	食塩 g
12月分平均	784	16.4	31.8	378	3.2	285	0.39	0.5	21	6.8	3.3
基準値	830	エネルギーの13カラ20%	エネルギーの20～30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

※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。