

12月のこんだて



大泉中学校

| 3(月) | 4(火) | 5(水)⑩ | 6(木) | 7(金) |
|---|--|--|--|--|
| 852kcal 31.7g 【練馬大根給食】 牛乳 練馬スパゲティー ベイクドポテト ごまドレサラダ | 800kcal 31.5g 牛乳 豆わかごはん 厚焼き卵 お浸し 具だくさんのみそ汁 | 934kcal 25.2g 牛乳 カレーライス ひじきサラダ | 803kcal 37.9g 牛乳 揚げパン(きなこ味) ハムチーズロールパン 豆腐とえびのケチャップ煮 くだもの | 790kcal 33.8g 【大雪(たいせつ)献立】 牛乳 豚肉とごぼうの混ぜごはん 焼きししゃも 野菜のアーモンド和え 白雪汁 |
| 10(月) | 11(火) | 12(水) | 13(木) | 14(金) |
| 843kcal 33.0g 牛乳 五目旨煮丼 中華サラダ くだもの | 792kcal 34.5g 牛乳 マーガリンサンド フルーベリージャムサンド ツナチーズオムレツ 野菜の千切りスープ | 871kcal 36.3g 牛乳 ごはん ヘルシーハンバーグ 野菜の薬味和え じゃが芋のみそ汁 | 795kcal 29.5g 牛乳 ガーリックトースト パンプキンパン 花野菜の クリームシチュー くだもの | 858kcal 37.2g 牛乳 ごはん イカのチリソース わかめサラダ 豆腐とニラのスープ |
| 17(月) | 18(火) | 19(水) | 20(木) | 21(金) |
| 803kcal 36.0g 牛乳 ごはん かつおのふりかけ じゃこサラダ 肉豆腐 | 874kcal 36.4g 【郷土食～埼玉県～】 牛乳 くわいごはん 鮭の照り焼き 味噌ポテト 沢煮椀 | 811kcal 28.9g 牛乳 ダイスチーズパン フレンチトースト ミートボールシチュー くだもの | 816kcal 37.2g 牛乳 ごはん 鯖(さば)のごまみそ焼き のりの佃煮 キャベツの甘酢和え かきたま汁 | 811kcal 25.2g 【冬至(とうじ)献立】 牛乳 きつねうどん ゆず大根 かぼちゃパイ |
| 24(月) | 25(火) | 1/8(火) | <p> ☆都合により献立を変更する場合があります。 ☆大根・長ねぎ・キャベツ・白菜・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。 ☆学校納入金引き落とし日12/17(月) (給食費含む) 予備日12/25(火) </p> | |
| 振替休日 | 918kcal 36.0g 【クリスマス献立】 牛乳 ミルクパン 鶏肉のから揚げ のりごまポテト クリスマスサラダ カラフルポンチ | 814kcal 33.3g 【七草献立】 牛乳 古代赤飯 松風焼き もやしのからし和え うどん入り七草汁 | | |

※○で書かれている学年・クラスは給食がありません。

| 平成24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 | |
| 3 | 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 | ほうれん草 にんじん | 大根 キャベツ もやし | スパゲティー 砂糖 じゃがいも | 油 マーガリン ごま油 ごま | 豆類 |
| 4 | 火 | 豆わかごはん 厚焼き卵 お浸し 具だくさんのみそ汁 | ○ | 大豆 豚肉 卵 みそ 鶏肉 花かつお 油揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 にら ほうれん草 | 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 大根 もやし こんにゃく ねぎ | 米 大麦 砂糖 じゃが芋 | 油 ごま | 果物 |
| 5 | 水 | カレーライス ひじきサラダ | ○ | 鶏肉 | 牛乳 ひじき | にんじん | 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし 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 | きのこ類 |
| 6 | 木 | 揚げパン(きなこ味) ハムチーズロールパン 豆腐とえびのケチャップ煮 みかん | ○ | きな粉 ハム えび 押し豆腐 鶏肉 | 牛乳 チーズ | にんじん | 白菜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく みかん | ミルクパン 砂糖 食パン でん粉 | 油 ごま油 | 海藻類 |
| 7 | 金 | 【大雪献立】豚肉とごぼうの混ぜごはん 焼きししゃも 野菜のアーモンド和え 白雪汁 | ○ | 豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 ししゃも | にんじん 小松菜 ほうれん草 | しょうが ごぼう キャベツ 大根 えのき茸 とうもろこし ねぎ | 米 もち米 砂糖 でん粉 | 油 ごま アーモンド | 芋類 |
| 10 | 月 | 五目旨煮丼 中華サラダ いちご | ○ | 豚肉 油揚げ うすら卵 かまぼこ いか えび | 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 いちご | 米 大麦 砂糖 春雨 じゃがいも でん粉 | 油 ごま油 | 緑黄色野菜 |
| 11 | 火 | マーガリンサンド ブルーベリージャムサンド ツナチーズオムレツ 野菜の千切りスープ | ○ | ツナ 卵 豚肉 | 牛乳 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 ブルーベリージャム | 黒砂糖パン 食パン 砂糖 じゃが芋 | 油 バター マーガリン | 種実類 |
| 12 | 水 | ごはん ヘルシーハンバーグ 野菜の薬味和え じゃが芋のみそ汁 | ○ | 鶏肉 押し豆腐 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ 脱脂粉乳 | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ 大豆もやし キャベツ しょうが にんにく ねぎ | 米 パン粉 砂糖 でん粉 じゃが芋 | 油 ごま ごま油 | 小魚類 |
| 13 | 木 | ガーリックトースト パンプキンパン 花野菜のクリームシチュー みかん | ○ | 鶏肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ | にんじん パセリ ブロッコリー | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー みかん | 食パン パンプキンパン じゃが芋 小麦粉 | 油 バター マーガリン | 豆製品 |
| 14 | 金 | ごはん いかのチリソース わかめサラダ 豆腐とニラのスープ | ○ | いか 鶏肉 豆腐 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん にら | ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし しょうが 玉ねぎ えのき茸 | 米 小麦粉 でん粉 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 豆類 |
| 17 | 月 | ごはん かつおのふりかけ じゃこサラダ 肉豆腐 | ○ | 粉かつお 豚肉 豆腐 | 牛乳 しらす干し | にんじん | 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり | 米 車ひ 砂糖 | 油 ごま | 緑黄色野菜 |
| 18 | 火 | 【郷土食～埼玉県～】くわいごはん 鮭の照り焼き 味噌ポテト 沢煮椀 | ○ | 鶏肉 油揚げ 鮭 みそ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | くわい グリンピース しょうが ごぼう 大根 たけのこ 干し椎茸 | 米 砂糖 でん粉 じゃが芋 小麦粉 | 油 | 海藻類 |
| 19 | 水 | ダイスチーズパン フレンチトースト ミートボールシチュー りんご | ○ | 卵 豚肉 鶏肉 大豆 白いんげん豆 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん いんげん | 玉ねぎ しょうが にんにく りんご | ダイスチーズパン 食パン でん粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋 中ざら糖 | バター 油 | 種実類 |
| 20 | 木 | ごはん 鯖(さば)のごまみそ焼き のりの佃煮 キャベツの甘酢和え かきたま汁 | ○ | 鯖 みそ 豆腐 鶏肉 卵 | 牛乳 のり わかめ | にんじん ほうれん草 | キャベツ えのき茸 ねぎ | 米 砂糖 でん粉 | ごま | 淡色野菜 |
| 21 | 金 | 【冬至献立】きつねうどん ゆず大根 かぼちゃパイ | ○ | 油揚げ 鶏肉 卵 | 牛乳 生クリーム | にんじん 小松菜 かぼちゃ | たけのこ ねぎ 大根 ゆず | 冷凍うどん 砂糖 冷凍パイシート | バター 油 | 芋類 |
| 25 | 火 | 【クリスマス献立】ミルクパン 鶏肉のから揚げ のりごまポテト クリスマスサラダ カラフルボンチ | ○ | 鶏肉 | 牛乳 あおのり 粉かんでん | ブロッコリー にんじん 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 バイン缶 黄桃缶 ぶどうジュース | ミルクパン 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 | 油 ごま | 豆製品 |
| 1/8 | 火 | 【七草献立】古代赤飯 松風焼き もやしのからし和え うどん入り七草汁 | ○ | 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ かまぼこ | 牛乳 | にんじん 小松菜 せり ほうれん草 | 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが 大根 かぶ もやし | 米 黒米 パン粉 砂糖 里芋 干しうどん | 油 ごま | 果物 |

※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 12月分平均 基準値 | 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 | | |
| | 836 | 33.1 | 27.3 | 399 | 3.1 | 298 | 0.39 | 0.59 | 29 | 6.1 | 3.9 |
| | 850 | 19~35 | 23.6~28.3 | 420 | 4 | 210 | 0.60 | 0.60 | 33 | 7.5 | 3未満 |