

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 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