

12月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛 乳	献 立 名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%)
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
1月 曜	○	ごはん 韓国風のりのふりかけ 豆腐と野菜の韓国風煮 春雨サラダ	牛乳 のり 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま ごま油 ッポギ 春雨	にんにく にんじん 大根 たまねぎ えのきだけ キムチ もやし ねぎ にら きゅうり	560 16.0
2月 火	○	キムチチャーハン 肉団子スープ さつまいもの蜜がらめ	豚肉 牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖 みずあめ さつま芋 はちみつ	たまねぎ キムチ にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ チゲンサイ もやし	629 14.6
3月 水	○	ごはん しらすと青ねぎの卵焼き 野菜の塩昆布あえ 肉じゃが	牛乳 豆腐 しらす干し 卵 塩昆布 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり キャベツ さいやんげん	624 17.6
4月 木	○	タコライス ABCスープ 果物(洋梨)	豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 砂糖 ワンタンの皮 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン バセリ セロリー トマト缶 洋梨	619 16.0
5月 金	○	★行事食 事八日★ ごはん たらの照り焼き わかめともやしの和風サラダ おこつ汁	牛乳 たらわ わかめ 鶏肉 小豆 みそ	米 砂糖 みずあめ ごま油 里芋 こんにゃく	生姜 もやし きゅうり 大根 にんじん こねぎ ごぼう	554 20.4
8月 月	○	★練馬区一斉給食 練馬大根の日★ 麦ごはん 麻婆大根 青のり大豆いりコスナック 果物(りんご)	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじやご 大豆 青のり	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 米粉	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 りんご	609 16.7
9月 火	○	高野豆腐のそぼろ丼 ゆかりドレッシングの和風サラダ みそ汁	豚肉 高野豆腐 のり 牛乳 かつお節 油揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース きゅうり 白菜 ねぎ えのきだけ かぼちゃ	571 17.2
10月 水	○	カレーうどん 焼きさつまいも 型抜きチーズ	豚肉 油揚げ 牛乳 チーズ	うどん 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 小松菜 ねぎ	641 14.0
11月 木	○	★豊玉第二中学校 小中連携給食★ 麦ごはん 家常豆腐 ねぎドレッシングサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ たまねぎ みかん にんにく	627 16.5
12月 金	○	さつまいもごはん ぶりの塩麹焼き 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 ぶり 厚揚げ みそ	米 もち米 さつま芋 砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん たまねぎ 水菜	584 18.7
15月 月	○	ひじきごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 ごま味噌ドレッシングサラダ	豚肉 油揚げ ひじき 牛乳 鶏肉 みそ	米 もち米 大麦 ごま油 こんにゃく 片栗粉 ジャガイモ ごま 砂糖 油	枝豆 にんにく たまねぎ にんじん 生姜 さいやんげん もやし チゲンサイ コーン	643 14.9
16月 火	○	ごはん 鮭のゆずみそ焼き 野菜のおかかあえ 肉豆腐	牛乳 鮭 みそ かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 砂糖 こんにゃく	生姜 ゆず にんじん もやし 小松菜 ごぼう たまねぎ わけぎ	616 21.4
17月 水	○	★練馬区一斉給食 大根の日★ きなこあげパン 大根サラダ チリコンカン	きな粉 牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆	油 無塩バター 砂糖 ごま油	きゅうり 大根 コーン にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト缶 りんご	635 18.6
18月 木	○	練馬のにんじんごはん 焼きつくね 野菜のポン酢あえ みそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 おから 豆腐 わかめ みそ	米 ごま油 ごま 片栗粉 砂糖	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ 干しいたけ こねぎ 生姜 もやし 小松菜 ゆず レモン	549 18.6
19月 金	○	★食育の日 北海道郷土料理★ 豚丼 はちみつバターいももち 石狩鍋	豚肉 牛乳 おから チーズ 鮭 豆腐 みそ	米 大麦 油 砂糖 ジャガイモ 片栗粉 バター はちみつ	生姜 たまねぎ ごぼう にんじん 大根 ねぎ 白菜 ほうれん草	642 18.0
22月 月	○	★行事食 冬至★ ほうとう風うどん ししゃもの青のり焼き みかん	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも 青のり	うどん 油	にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん	611 17.9
23月 火	○	ごはん 鶏のからあげ 三色ナムル たまごスープ	牛乳 鶏肉 卵	米 米粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 もやし にんじん えのきだけ たまねぎ 小松菜 チゲンサイ	612 15.4
24月 水	●	チーズキーマカレー わかめとコーンのスープ 米粉のキャラメルケーキ	豚肉 レンズ豆 大豆 チーズ ジョア わかめ いんげん豆 牛乳	米 大麦 油 砂糖 バター 米粉 グラニュー糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ グリンピース にんじん コーン	657 14.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。※給食回数18回 ●はジョアまたはコーヒー牛乳のセレクション

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	
平均値	610		17.0	29.0	2.2	380	97	2.6	194	0.30	0.43	14	5.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	

11月に使用した食材(主な産地)		12月に使用した食材(主な産地)		1月に使用した食材(主な産地)		2月に使用した食材(主な産地)		3月に使用した食材(主な産地)		4月に使用した食材(主な産地)		5月に使用した食材(主な産地)		6月に使用した食材(主な産地)		7月に使用した食材(主な産地)		8月に使用した食材(主な産地)		9月に使用した食材(主な産地)		10月に使用した食材(主な産地)	
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森、宮城 岩手	大豆 羽衣	北海道 青森	牛丼 豚丼	北海道 茨城	牛肉 鶏肉	新潟 茨城	えび いか	ベトナム ベルギー	ししゃも ノルウェー	アシタラク サンマ	いわし さんま	千葉 北海道	キヤウツ 東京(築地)	昂馬 東京(築地)	昂馬 東京(築地)	にんじん たまねぎ	北海道 北海道	じゃがいも さつまいも	北海道 茨城	早朝(相模) 横浜	北海道 東京(築地)	
	青森、宮城 岩手	大豆 羽衣	北海道 青森	牛丼 豚丼	北海道 茨城	牛肉 鶏肉	新潟 茨城	えび いか	ベトナム ベルギー	ししゃも ノルウェー	アシタラク サンマ	いわし さんま	千葉 北海道	キヤウツ 東京(築地)	昂馬 東京(築地)	昂馬 東京(築地)	にんじん たまねぎ	北海道 北海道	じゃがいも さつまいも	北海道 茨城	早朝(相模) 横浜	北海道 東京(築地)	
	青森、宮城 岩手	大豆 羽衣	北海道 青森	牛丼 豚丼	北海道 茨城	牛肉 鶏肉	新潟 茨城	えび いか	ベトナム ベルギー	ししゃも ノルウェー	アシタラク サンマ	いわし さんま	千葉 北海道	キヤウツ 東京(築地)	昂馬 東京(築地)	昂馬 東京(築地)	にんじん たまねぎ	北海道 北海道	じゃがいも さつまいも	北海道 茨城	早朝(相模) 横浜	北海道 東京(築地)	