



12月献立表

令和3年度

練馬区立豊玉南小学校

実施日	献立名	主な材料名			エネルギー(kcal)	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質(g)	
1 水	牛乳 黒砂糖パン スペイン風オムレツ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 いんげん豆	黒砂糖パン ジャが芋 米油	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 白菜 小松菜 パセリ	569 25.7	<p>3日(金) ・キムタクごはん 長野県の給食の献立から うまれたメニューです。 キムチとたくあんをいた めて、ご飯に合わせた混 ぜご飯です。</p>  <p>6日(月) ☆練馬大根の日☆ ・練馬スパゲティ 12月5日に「練馬大根 ひっこぬき競技大会」が あります。ここで収穫さ れた練馬区産の練馬大根 を使って、区内で一斉に 練馬大根を使った給食を 提供します。 地元の食材に感謝して食 べましょう。</p>  <p>10日(金) ～日本の郷土料理～ ☆北海道☆ ・鮭のチャンチャン焼き 北海道の有名な郷土料理 です。秋から冬にかけて とれる鮭と旬の野菜を蒸 し焼きにして、みそで味 付けをした料理です。</p>  <p>15日(水) ～世界の料理～ ☆韓国☆ ・みそビビンバ 「ビビンバ」とは、ご飯 の上に野菜や肉をいろど りよくもりつけた韓国料 理です。「ビビン」は混 ぜる、「パッ(パッ)」は ご飯を意味します。 ・トックスープ 「トック」は、お米で 作った韓国のおもちで す。うすくスライスした トックをスープに入れま す。</p>  <p>22日(水) ～冬至献立～ ・ほうとう 山梨県の郷土料理です。 冬至にはかぼちゃを食 べたりゆず湯に入る風習が あります。かぼちゃ入り のほうとうで温まってく ださい。</p>
2 木	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 わかめサラダ さつま汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 さつま芋	生姜 にんじん えのきたけ もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	641 28.3	
3 金	牛乳 キムタクごはん ジャンボぎょうざ 広東スープ	ベーコン 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 白ごま ぎょうざの皮 片栗粉 米油	キムチ たくあん こねぎ 干ししいたけ ねぎ キャベツ なら 生姜 にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ	610 22.8	
6 月	牛乳 練馬スパゲティ 和風じゃこサラダ オレンジケーキ ☆ 練馬大根の日	まぐろ 牛乳 ちりめんじゃこ 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 ごま 米油 小麦粉 バター	練馬大根 小松菜 にんじん きゅうり もやし オレンジジュース	629 25.4	
7 火	牛乳 茶飯 おでん 野菜ののりあえ 	牛乳 昆布 ちくわ つみれ さつま揚げ がんもどき うずらの卵 かつお節 のり	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ ジャが芋	大根 にんじん もやし キャベツ 小松菜	545 24.3	
8 水	牛乳 スパイシーピラフ 魚のコーンフ레이크揚げ かぼちゃのポターージュ	ウインナー 牛乳 ホキ 卵 ベーコン 生クリーム	米 麦 米油 小麦粉 コーンフ레이크 バター	にんにく たまねぎ コーン ピーマン かぼちゃ セロリ パセリ	683 25.1	
9 木	牛乳 チリビーンズライス 玉ねぎドレッシングサラダ くだもの(りんご)	ベーコン 豚肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	米 麦 米油 ジャが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン りんご	608 22.5	
10 金	牛乳 とうもろこしごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものみそ汁 ☆ 郷土料理「北海道」	牛乳 鮭 みそ 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 米油 バター ジャが芋	コーン 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン ねぎ	545 27.7	
13 月	牛乳 大豆入りひじきごはん ハタハタの南蛮漬け むらくも汁	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 ハタハタ 豆腐 卵	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ 干ししいたけ 小松菜	567 27.2	
14 火	牛乳 バジルトースト 白菜のクリーム煮 小松菜とコーンのソテー ☆ 旬の食材「小松菜」	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 豚肉	食パン バター 米油 ジャが芋 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ 白菜 もやし 小松菜 コーン	582 21.6	
15 水	牛乳 みそビビンバ パンチビーンズ トックスープ ☆ 世界の料理「韓国」	豚肉 みそ 卵 牛乳 大豆 鶏肉	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 米油 片栗粉 トック	にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ もやし 小松菜 白菜 たけのこ ねぎ	673 28.7	
16 木	牛乳 レンズドライカレー ジャーマンポテト すりおろしりんごゼリー	豚肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン アガー	米 麦 米油 小麦粉 ジャが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン りんご りんごジュース	651 22.7	
17 金	牛乳 麦ごはん さばのねぎ味噌かけ 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 米油	ねぎ 切干大根 干ししいたけ にんじん えのきたけ 小松菜	586 28.1	
20 月	牛乳 セルフきんぴらサンド ポトフ	鶏肉 たらすり身 みそ 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉	コッペパン パン粉 砂糖 片栗粉 米油 ジャが芋	ねぎ 生姜 ごぼう にんじん にんにく たまねぎ キャベツ	624 30.6	
21 火	牛乳 わかめとじゃこのごはん 肉豆腐 ゆずごまサラダ ☆ 旬の食材「ゆず」 	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん 干ししいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	546 23.8	
22 水	牛乳 ほうとう ちくわのいそべ揚げ くだもの(みかん) ☆ 冬至献立 ☆ 日本の郷土料理「山梨県」	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ちくわ 青のり	ほうとう 小麦粉 米油	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん	615 27.3	
23 木	牛乳 カラフルピラフ フライドチキン ABCスープ ココアムース ☆ クリスマス献立	鶏肉 牛乳 アガー 生クリーム	米 麦 米油 バター 片栗粉 マカロニ 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく キャベツ パセリ	673 23.4	
24 金	牛乳 ガーリックライス 星のポークストロガノフ じゃがいものフレンチサラダ 	ベーコン 牛乳 豚肉 豆乳 生クリーム	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 ジャが芋	にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 缶 きゅうり コーン フロッコリー	591 20.1	

※ 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。(18回)

☆4年生は社会科見学のため、1日は給食がありません。

<12月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく ごぼう	青森県	さつまいも	茨城県 千葉県	こまつな	練馬区 埼玉県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区 群馬県	鶏卵	茨城県
じゃがいも たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 練馬区	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 練馬区	白菜	茨城県	えのきたけ	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
セロリ	静岡県 愛知県	ちんげんさい	千葉県 茨城県	ブロッコリー	愛知県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
きゅうり	群馬県	ねぎ	埼玉県 千葉県 茨城県	りんご	青森県 山形県		
かぼちゃ	北海道	なら	群馬県 茨城県	みかん	静岡県		

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
12月分平均(中学年)	608	25.3(16.7%)	22.0(32.5%)	334	89	2.4	265	0.39	0.52	27	6.0	2.8