

# 12月献立表

令和4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) たんぱく質 (%) *中学年値	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)		
1 木	牛乳 豚肉のうま煮丼 パリパリサラダ くだもの(みかん)	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 油 ごま油	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ みかん	576 16.0	<p><b>5日(月)</b> ☆「練馬大根」給食 12月4日に行われる「練馬大根ひっこぬき大会」で収穫された大根を使った一斉給食です。練馬区の小中学校で練馬大根を使った給食を提供します。</p> <p>・練馬スパゲティ 練馬区のオリジナル給食メニューです。大根をろして、ツナや調味料とよく煮た和風ソースをかけたスパゲティです。</p>  <p><b>7日(水)</b> ☆郷土料理「愛知県」 愛知県では、みそを使った郷土料理が多くあります。とんかつにも、ソースではなくみそ味のたれをかけて食べるものが多く、愛知県でなじみのある「八丁みそ」を使って、「みそかつ丼」を作ります。</p>  <p><b>9日(金)</b> ☆世界の味めぐり ～スペイン～ ・チリンドロン 「チリンドロン」とはスペイン語で「トランプ遊び」という意味があります。パプリカやピーマン、トマトなど色あざやかな野菜を煮込んで作るので、トランプをちりばめたようなきれいな彩りの料理という由来があるそうです。</p> <p><b>20日(火)</b> ☆冬至献立 ・ほうとう 「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。うどんよりも太くて平たいほうとう麵を使う煮込み麵料理です。冬至に食べる習慣のあるかぼちゃが入っていて、寒い季節にからだを温まるメニューです。</p>
2 金	牛乳 コーンピラフ マカロニミートグラタン 野菜スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 チーズ	米 麦 米油 砂糖 バター マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん にんにく トマトピューレ セロリー キャベツ	580 17.9	
5 月	牛乳 練馬スパゲティ ほうれんそうとコーンのサラダ マドレーヌ ☆「練馬大根」給食	まぐろのり 牛乳 卵	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター はちみつ	練馬大根 ほうれん草 にんじん もやし コーン	647 14.8	
6 火	牛乳 茶飯 おでん 和風サラダ	牛乳 昆布 竹輪 つみれ さつま揚げ がんもどき うずら卵	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ じゃが芋 白ごま 米油	大根 キャベツ にんじん きゅうり	552 16.5	
7 水	牛乳 みそかつ丼 いためキャベツ 五目汁 ☆郷土料理「愛知県」	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油 片栗粉	にんにく キャベツ にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	622 19.3	
8 木	牛乳 麦ごはん さばの文化干し 野菜の海苔あえ 豚汁	牛乳 さば かつお節 のり 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん もやし 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	614 17.9	
9 金	牛乳 ターメリックライス チリンドロン ポテト入りフレンチサラダ すりおろしりんごゼリー ☆世界の味めぐり「スペイン」	牛乳 鶏もも ひよこ豆 アガー	米 麦 米油 米粉 じゃが芋 砂糖	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ビーマン キャベツ きゅうり コーン りんごりんごジュース	614 13.4	
12 月	牛乳 大豆入り昆布ごはん ハタハタの南蛮漬 むらくも汁 ☆旬の食材「ハタハタ」	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 はたはた 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜	579 18.6	
13 火	牛乳 冬野菜カレー ひじきのマリネ くだもの(ぼんかん)	豚肉 牛乳 ひじき	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ れんこん コーン 大根 りんご きゅうり もやし ぼんかん	640 12.4	
14 水	牛乳 米粉パン 手作りみかんジャム 白菜のクリーム煮 野菜ソテー ☆旬の食材「白菜」	牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム 豚肉	米粉パン グラニュー糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	みかん缶 みかんジュース にんじん たまねぎ 白菜 もやし ほうれん草 コーン	581 18.3	
15 木	牛乳 あんかけチャーハン じゃがいもと大豆の揚げ煮	豚肉 卵 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 じゃが芋 砂糖	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいたけ	618 18.1	
16 金	牛乳 ごまと青のりのごはん かじきの信田煮 野菜のからししょうゆかけ みぞれ汁	青のり 牛乳 油揚げ かじき とり肉 豆腐	米 もち米 麦 白ごま 砂糖 片栗粉	キャベツ もやし にんじん えのきたけ 大根 ねぎ	553 20.2	
19 月	牛乳 麦ごはん 麻婆大根 キャベツときゅうりの中華味 くだもの(紅まどんな)	牛乳 豚ひき肉 みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 じゃが芋 キャベツ きゅうり オレンジ	572 15.6	
20 火	牛乳 ほうとう ちくわの磯辺揚げ くだもの(りんご) ☆冬至献立	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 りんご	607 17.6	
21 水	牛乳 麦ごはん 鮭のゆずみそ焼き じゃこと大根のサラダ のっぺい汁	牛乳 鮭 みそ ちりめんじゃこ とり肉	米 麦 砂糖 ごま 米油 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	生姜 ゆず 大根 にんじん きゅうり ねぎ	581 21.2	
22 木	牛乳 カレーピラフ フライドチキン 卵と野菜のスープ ココアムース ☆クリスマスメニュー	とり肉 牛乳 卵 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく ほうれん草 いちご	685 16.4	

※ 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。(16回)

★4年生は社会科見学のため1日は給食がありません。

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
12月分平均 (中学年)	604	25.7(17.0%)	21.5(32.0%)	333	91	2.3	268	0.40	0.52	29	5.5	2.7			

## <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	しめじ えのき	長野県	こまつな	東京都 練馬区	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
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区	米	秋田県産「あきたこまち」
たまねぎ じゃがいも	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区	鶏卵	茨城県
にんじん	埼玉県 千葉県 練馬区	にら	栃木県	ほうれんそう	群馬県 千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	静岡県 愛知県 千葉県	はくさい	茨城県	いんげん	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
さといも	埼玉県	ねぎ	栃木県 千葉県 練馬区	かぼちゃ	北海道	りんご	青森県 山形県
れんこん	茨城県	きゅうり	群馬県	ぼんかん 紅まどんな	愛媛県	みかん	熊本県