

12月献立表

令和5年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) *中学年度	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 金	牛乳 きんぴらごはん さばの塩焼き わかめサラダ みぞれ汁	豚肉 牛乳 さば わかめ とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん もやし きゅうり えのきたけ 大根 ねぎ	543 19.3	4日(月) ☆「練馬大根」給食 12月3日に行われる「練馬大根ひっこぬぎ大会」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。
4 月	牛乳 練馬スバゲティ 小松菜とコーンのサラダ マドレーヌ ☆「練馬大根」給食	まぐろのり 牛乳 卵	スバゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター はちみつ	練馬大根 小松菜 にんじん もやし コーン	646 14.8	
5 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 うすら卵	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	・練馬スバゲティ 練馬区のオリジナル給食メニューです。大根をおろして、ツナや調味料とよく煮た和風ソースをかけたスバゲティです。
6 水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 野菜の海苔あえ キャベツのみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 かつお節のり 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん えのきたけ もやし 小松菜 キャベツ	571 19.1	
7 木	牛乳 麦ごはん 鮭のゆずみそ焼き ごま醤油のおひたし 呉汁	牛乳 鮭 みそ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 ゆず 小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ	584 20.1	8日(金) ☆「展覧会」メニュー 「とよみなアート 思いが広がる 芸術の魔法」のテーマにちなんで、トマトスープの中に、魔法にかかったようなカラフルな星のマカロニを入れます。
8 金	牛乳 コーンピラフ ポテトグラタン キラキラマジックスープ ぶどうゼリー ☆「展覧会」メニュー	とり肉 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ アガー ベーコン 豚肉	米 麦 米油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム セロリ トマトピューレ 大根 トマト 缶ぶどうジュース	649 14.2	
11 月	牛乳 きなこ揚げパン 白菜のクリーム煮 野菜ソテー ☆旬の食材「白菜」	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム 豚肉	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ 白菜 もやし ほうれん草 コーン	661 15.4	
12 火	牛乳 冬野菜カレー ひじきのマリネ ☆旬の食材「れんこん・大根」	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 大根 りんご きゅうり もやし コーン	603 12.9	☆冬の食材いろいろ ・大根・白菜・にんじん ・れんこん・じゃがいも ・りんご・みかん ・ぶり・ハタハタ など…
13 水	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(花みかん)	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 だけのこ ねぎ 大根 なら キャベツ きゅうり みかん	595 15.1	冬においしい野菜は、根に栄養をたくわえる根菜類などが多いです。また、冬キャベツや白菜などの葉野菜もおいしい時期です。
14 木	牛乳 あんかけチャーハン 豆入りごぼうチップス	豚肉 卵 牛乳 大豆	米 麦 米油 片栗粉 ごま油	生姜 ねぎ にんじん だけのこ 大根 干しいたけ ごぼう	605 17.3	
15 金	牛乳 ごまと青のりのごはん ぶりの照り焼き もやしとにんじんのサラダ のっぺい汁 ☆旬の食材「ぶり」	青のり 牛乳 ぶり とり肉	米 もち米 麦 白ごま 砂糖 ごま 米油 里芋 こんにゃく 片栗粉	生姜 もやし にんじん きゅうり 大根 小松菜	566 18.0	18日(月) ☆「コマイのからあげ」 「コマイ」とは、冬が旬の魚です。主に北海道などの寒い海でとれる魚です。漢字で「氷下魚」と書くように、氷に穴をあけてそこから網を入れてとるそうです。
18 月	牛乳 大豆入り昆布ごはん コマイのからあげ 豚汁 くだもの(りんご) ☆旬の食材「コマイ」	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 はたはた 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ にんじん 大根 ごぼう 小松菜 りんご	555 17.7	
19 火	牛乳 バターライス ホークストロガノフ ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 生クリーム ベーコン	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 じゃが芋	パセリ にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 缶	607 13.4	
20 水	牛乳 わかめとじゃこのごはん 肉豆腐 ゆずごまサラダ	炊き込みわかめの素 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 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	552 18.2	21日(木) ☆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麺を使う煮込み麺料理です。冬至に食べる習慣のあるかぼちゃ(なんきん)が入っていて、寒い季節にからだが温まるメニューです。
21 木	牛乳 ほうとう もちもちのりポテト くだもの(花みかん) ☆郷土料理「山梨県」☆冬至献立	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 青のり	ほうとう じゃが芋 片栗粉 バター	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん	609 14.5	
22 金	牛乳 チキンライス フライドチキン 野菜スープ ココアムース ☆クリスマスメニュー	とり肉 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 片栗粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリ キャベツ コーン 小松菜	653 15.9	

※ 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、御了承ください。(16回)

栄養素	ビタミン											食物繊維 g	食塩 g
	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	A	B1	B2	C			
12月分平均 (中学年)	597	24.4g(16.3%)	21.3g(32.1%)	337	93	2.4	288	0.38	0.51	28	6.6	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	青森県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	さやいんげん	千葉県	キャベツ	練馬区	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 富城県 北海道 山梨県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	北海道	かぼちゃ	北海道 茨城県	さといも	埼玉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	静岡県	はくさい	茨城県	ごぼう	群馬県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 埼玉県	ねぎ	茨城県 千葉県 埼玉県	みかん	和歌山県 愛媛県 熊本県		
きゅうり	群馬県 高知県	なら	栃木県 群馬県	りんご	長野県 山形県 青森県		