



12月献立表

令和6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 (%) * 中学年生	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)		
2月	練馬スパゲティ 牛乳 大根の葉っぱ入りソテー マドレーヌ ★練馬大根一斉給食	まぐろのり 牛乳 ベーコン 卵	スパゲティ 米油 砂糖 小麦粉 豆乳バター はちみつ	練馬大根 もやし 大根の葉 小松菜 にんじん コーン	647 15.1	〜一斉給食〜
3月	麦ごはん 牛乳 めだいのゆずみそ味 切り干し大根の煮物 すまし汁 ★旬の食材「ゆず」	牛乳 めだい みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 米油	ゆず 切干大根 干しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	538 18.1	2日(月) ★「練馬大根」給食 12月1日に行われる「練馬大根ひっこめぎ大会」で収穫された大根を使った一斉給食です。練馬区の小学校で練馬大根を使った給食を提供します。
4月	ガーリックライス 牛乳 ねり丸キャベツたっぷりミートローフ ねり丸キャベツのスープ煮 ★ねり丸キャベツ一斉給食	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 豆乳 ウィンナー 豚肉	米 麦 豆乳バター 米油 パン粉 じゃが芋	にんにく パセリ キャベツ にんじん コーン グリンピース れんこん たまねぎ	657 17.1	・練馬スパゲティ 練馬区のオリジナル給食メニューです。大根をおろして、ツパ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。
5月	茶飯 牛乳 おでん 和風じゃこサラダ	牛乳 昆布 つみれ さつま揚げ がんもどき うずら 卵 りめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわす じゃが芋 米油	大根 小松菜 にんじん きゅうり	535 16.0	
6月	豚肉のうま煮丼 牛乳 かぼちゃのすいとん汁	豚肉 焼き豆腐 牛乳 とり肉 油揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ かぼちゃ 大根 まいたけ 小松菜	609 16.7	
9月	きな粉揚げパン 牛乳 白いんげん豆と野菜のスープ カリカリベーコンサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン いんげん豆	ミルクパン 砂糖 米油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 キャベツ	559 14.5	4日(水) ★「ねり丸キャベツ」給食 練馬区産のキャベツを使った一斉給食の日です。区内の小中学校で、練馬産のキャベツを使用した給食を出します。
10月	青菜と焼き豚のチャーハン 牛乳 肉団子入り春雨スープ くだもの(りんご)	焼き豚 牛乳 鶏ひき肉	米 麦 米油 ごま油 マヨネーズ(エックフリー) 片栗粉 春雨	たまねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ れんこん 生姜 ねぎ えのきたけ 白菜 りんご	546 15.5	
11月	とうもろこしごはん 牛乳 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	米 麦 砂糖 米油 豆乳バター じゃが芋	コーン 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ もやし ビーマン 小松菜 ねぎ	546 20.4	11日(水) 日本の郷土料理 〜北海道〜 ・鮭のチャンチャン焼き 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味噌で味付けをした料理です。
12月	親子丼 牛乳 みつポテト おひたし	とり肉 卵 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 豆乳バター	たまねぎ 小松菜 もやし にんじん	656 13.4	・とうもろこしやじゃがいもを使って給食を作ります。
13月	麦ごはん 牛乳 麻婆大根 キャベツときゅうりの中華味 すりおろしりんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 みそ アガー	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	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 りんご りんごジュース	598 14.6	他にも、北海道でよくとれるとうもろこしやじゃがいもを使って給食を作ります。
16月	ほうとう 牛乳 さつまいも蒸しパン ★郷土料理「山梨県」	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 豆乳	ほうとう 小麦粉 砂糖 さつま芋	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	574 15.5	16日(月) 日本の郷土料理 〜山梨県〜 ・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。
17月	チキンライス 牛乳 白身魚のピザ焼き かぶの豆乳クリームスープ ★旬の食材「かぶ」	とり肉 牛乳 たら チーズ ウィンナー 鶏もも 豆乳	米 麦 豆乳バター 米油 小麦粉	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく トマト缶 ビーマン かぶ コーン セロリー	630 20.0	・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。
18月	わかめごはん 牛乳 肉豆腐 ゆずごまサラダ くだもの(花みかん)	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 焼きご 砂糖 白ごま	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 みかん	579 15.8	
19月	豚肉とレンコンのガーリックライス 牛乳 ポテトウィンナーソテー ベーコンと白菜のスープ ★旬の食材「れんこん」	豚ひき肉 牛乳 ウィンナー ベーコン 豚肉	米 麦 米油 じゃが芋	にんにく れんこん コーン たまねぎ 枝豆 にんじん 白菜 小松菜	545 15.6	
20月	冬至カレー 牛乳 野菜の福神漬け ★冬至メニュー	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ れんこん 大根 りんご 切干大根 きゅうり かぶ	605 12.8	20日(金) ★冬至メニュー ・冬至カレー 今年の冬至は12月21日です。冬至に食べる習慣のある「ん」のつく食材、かぼちゃ(なんきん)やれんこん、だいこんなどが入っていて、冬の食材がたっぷりのカレーです。
23月	大豆入り昆布ごはん 牛乳 コマイのから揚げ むらくも汁 くだもの(紅まだん)	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 こまい 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんじん にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ 小松菜 紅まだん	562 20.1	
24月	バターライス 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ミネストローネ ココアムース ★クリスマスメニュー	牛乳 とり肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆 アガー 豆乳 豆乳ホイップ	米 麦 豆乳バター マーマレード 米油 マカロン 砂糖	パセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトビュレ 大根 トマト缶	666 15.4	

※ 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。(17回)

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		
12月分平均 (中学年)	593	24.1g(16.3%)	20.7g(31.4%)	324	86	2.1	261	0.39	0.49	29	5.4	2.6	

<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	大根	千葉県 練馬区	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	しめじ	長野県	かぶ	千葉県	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
たまねぎ	北海道	かぼちゃ	北海道 茨城県	こねぎ	静岡県 千葉県 宮城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	北海道	さつまいも	茨城県	れんこん	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	千葉県 静岡県	はくさい	茨城県	ブロッコリー	群馬県 埼玉県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	北海道 埼玉県 千葉県	ねぎ	山形県 千葉県 埼玉県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	鮭 コマイ さば	北海道
きゅうり ごぼう	群馬県	キャベツ	練馬区	もやし	栃木県	みかん	熊本県 愛媛県 静岡県
さといも	埼玉県	れんこん	茨城県	青ピーマン	茨城県	りんご	青森県