

12月の献立

(前半)

令和7年度 練馬区立北原小学校

家庭数配布

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				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	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(%)
2	火	ごはん さけ やくみや 鮭の葉味焼き さつまいもきんぴら よしのじる 吉野汁	○	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら さつまいも ごめあぶら でんぶん	にんにく しょうが ねぎ にんじん れんこん だいこん ほししいたけ こまつな	587	17.9
3	水	ジャンバラヤ ミートボールポトフ くだもの(みかん)	○	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく おから いんげんまめ	こめ おおむぎ ごめあぶら かたくりこ じゅかいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ あかビーマン セロリー コーン こまつな みかん	564	16.5
4	木	コーンチーズトースト だいすきとりにくに 大豆と鶏肉のトマト煮 きりほししたいこん 切干大根とツナのサラダ	○	チーズ ぎゅうにゅう とりもち だいすき まぐろかん	しょくパン さとう ノンエッグマヨネーズ ごめあぶら じゅかいも ごまあぶら	たまねぎ コーン パセリ セロリー にんにく マッシュルーム にんじん トマトピューレ キャベツ きりほししたいこん こまつな	592	18.4
5	金	チャーハン はるさめ 春雨サラダ トックスープ	○	ぶたにく なると たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ごめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま トック	しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ にんじん コーン にんにく だいこん だけのこ こまつな	525	15.5
8	月	ねりまだいこんしょуб 練馬大根専用日♪ 練馬スパゲティ キャロット レッシング サラダ だいこんは 大根葉のケーキ	○	まぐろかん のり ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ オリーブ油 ごめあぶら さとう こむぎこ	ねりまだいこん キャベツ にんじん だいこんは たまねぎ	651	14.3
9	火	ごはん にくどうふ 肉豆腐 じゃがいものごまだれ いひた コーン入りお浸し	○	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ こめあぶら しらたき さとう やきふ じゅかいも かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ こまつな もやし コーン	625	17.0
10	水	ちゃんめし コーン茶飯 おでん れんこんもち	○	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ つみれ ちくわ	こめ おおむぎ さとう こんにゃく じゅかいも ちくわぶ こめこ かたくりこ こむぎこ ごまあぶら	コーン にんじん だいこん れんこん レモン	543	14.7
11	木	むぎごはん しそひじきふりかけ にく肉じゃが じゃこサラダ	○	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ さとう ごめあぶら しらたき じゅかいも ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	578	15.9

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります

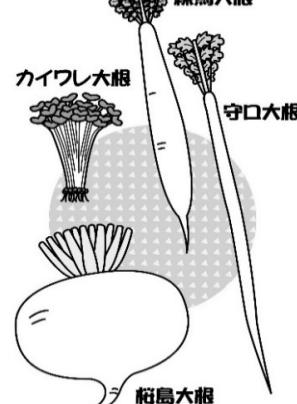
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

いろいろな大根

大根



大根は、奈良時代の書物に登場するなど、とても古くから栽培されてきた野菜の一つ。各地でさまざまな種類の大根が作られ、漬物や切り干し大根などに加工されています。現在、一般的に「大根」の名で売られているのは「青首大根」で、根の上部が薄い緑色をしており、甘味があってみずみずしいのが特徴です。サラダや煮物など、さまざまな料理に使われます。大根おろしは、よく和食の調味料や付け合わせにされます。これは食べ物の消化を助けてくれる消化酵素のジアスター酶や、殺菌作用のある辛味成分イソチオシアネートが含まれているためです。捨ててしまいがちな葉の部分には、β-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれているので、ぜひ捨てずに利用しましょう。



出典:全国学校給食協会「食育フォーラム 2019年11月号」

練馬区立小中学校 全校一斉区内産野菜使用日について

練馬区教育委員会では、練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心の涵養等、学校給食が「生きた教材」として活用されることを目的として、小中学校全校一斉に区内産野菜を使用した学校給食を実施しています。

北原小では、12月8日(練馬大根引っこ抜き競技大会の翌日)に練馬大根を使った『練馬スパゲティ』と大根の葉を使った『大根葉のケーキ』、17日に練馬区産の青首大根を使った『マーボ大根』を提供します。



12月の献立

(後半)

令和7年度 練馬区立北原小学校

家庭数配布

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)
				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	エネルギー - (Kcal) たんぱく質 (%)
12	金	ごはん かな 魚のバーベキューソース やさい 野菜のり和え 豚汁	○	ぎゅうにゅう たら のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	558 18.9
15	月	きなこトースト コーンシチュー フレンチサラダ	○	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ だしぶんにゅう なまクリーム	しょくパン バター さとう グラニューとう こめあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ さゆうり	663 14.5
16	火	雜穀わかめごはん ししゃものごまフライ きりぼしだいこん、に なまあ 切干大根の含め煮 生揚げのみそ汁	○	わかめごはんのもと わかめ ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とりにく あつあげ みそ	こめ くろまい あかまい もちむぎ こむぎこ パンこ ごま こめあぶら さとう	きりぼしだいこん ねぎ にんじん ほししいたけ だいこん えのきだけ こまつな	605 17.6
17	水	練馬区産青首大根使用日♪ なめし だいこん 菜飯 マーボ大根 あ 揚げギョウザ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうぶ おから	こめ おおむぎ こまあぶら こめあぶら さとう かたくりこ きょうざのかわ	こまつな にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にら だいこん キャベツ たまねぎ	604 15.7
18	木	ごはん ごもくたまごや 五百玉子焼き だいす いそに しる 大豆の磯煮 キャベツのみそ汁	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき あぶらあげ だいす わかめ みそ	こめ さとう こめあぶら	にんじん たけのこ こねぎ さやいんげん キャベツ ねぎ こまつな	666 19.2
19	金	ごはん かつおのあずま煮 やさい 野菜のおかか和え さわにわん 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とりにく かまぼこ	こめ でんぶん さとう かたくりこ ごま	しょうが キャベツ にんじん はくさい こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ	571 20.0
22	月	ごはん さけ ゆうあんや 鮭の幽庵焼き やさい あ 野菜のごま和え かぼちゃすいとん	○	ぎゅうにゅう さけ とりにく	こめ さとう ごま しらたまこ こむぎこ こめあぶら	しょうが ゆず もやし にんじん こまつな かぼちゃ こぼう だいこん ねぎ	571 18.9
23	火	ターメリックライス ドライカレー プロッコリーサラダ くだもの(りんご)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん レーズン トマトかん キャベツ プロッコリー りんご	590 16.3
24	水	北原味噌ラーメン こざかな からあ 小魚の唐揚げ くだもの(みかん)	○	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし チングンサイ みかん	567 18.7
25	木	オムチキライス マカロニスープ ぶどうゼリー	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ アガー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう マカロニ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく グリンピース キャベツ セロリー こまつな ぶどうジュース	586 16.7

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります

※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
12月平均 (中学年)	591	17.0	31.8	2.2	343	88	2.2	211	0.26	0.45	15	5.7

11月の食材の主な産地

牛乳 (東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・福島・山形・北海道)
米 (宮城・岩手) 鶏卵 (栃木) 豚肉 (北海道・茨城)
鶏肉 (岩手・宮崎) たら (ロシア・アリカ) さけ (ロシア・アカ・カリ)
さわら (エゾ) いか (ペル) ししゃも (カガ)
じゃがいも (北海道) さつまいも (千葉・茨城)

キャベツ (群馬・茨城・練馬) 大根 (千葉・練馬)
ごぼう (青森) 玉ねぎ (北海道) 人参 (北海道・千葉)
白菜 (秋田・茨城) きゅうり (埼玉) さやいんげん (福島)
ねぎ (秋田・山形) ピーマン (茨城) さやえんどう (北海道)
かぶ (千葉) にら (千葉) 小松菜 (埼玉・足立)
みかん (和歌山) りんご (山形)

お知らせ

◎【環境に配慮した冷蔵庫の導入について】

練馬区では、給食室で使用する冷蔵庫を環境に配慮した自然冷媒の機器へ入れ替えていました。この度、北原小学校でも自然冷媒の冷蔵庫を設置しました。

※自然冷媒の冷蔵庫は、温室効果ガスであるフロン類を使用していない機器です。

◎連続して5食以上欠食される場合は、事前に『給食停止届』をご提出ください。

※『給食停止届』は、学校ホームページよりダウンロードできます。



「早起き朝ごはん」シンボルマーク