

令和5年

12月献立表

大泉西小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	たんぱく質 (%)
				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		
1	金		ジャンバラヤ 牛乳 ジャーマンポテト 小麦むぎスープ	牛乳 豚ひき肉 ウインナー ベーコン 鶏肉	米 大麦 油 ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ピーマン キャベツ パセリ	552	14.1
4	月		練馬区一斉給食練馬大根の日 練馬スバゲティー 牛乳 青菜とコーンのソテー ラフランス	牛乳 ツナ ベーコン のり	スパゲティー オリーブオイル 砂糖	だいこん もやし にんじん こまつな コーン ラフランス	593	17.2
5	火		小麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 野菜の磯和え けんちん汁	牛乳 さば みそ のり 鶏肉 とうふ こんぶ 豆腐 かつおぶし	こめ 米 おおむぎ 大麦 油 こんにやく 里芋	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん	601	19.7
6	水		チャーハン 牛乳 ツナマヨ春巻き 広東スープ	牛乳 や ぶた 焼き豚 ツナ 鶏肉 とうふ 豆腐	こめ 米 おおむぎ 大麦 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ 米粉 春巻きの皮 片栗粉	ねぎ にんじん キャベツ はくさい こまつな	590	14.4
7	木		ココア揚げパン ポークビーンズ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ショートニングパン 油 砂糖 ジャガイモ	キャベツ こまつな コーン にんじん たまねぎ トマト缶 レモン果汁 パセリ	662	15.2
8	金		小麦ご飯 牛乳 しそひじきふりかけ 豚肉と生揚げのしょうが炒め みそ汁	牛乳 ひじき かつおぶし 豚肉 なまあ 生揚げ わかめ みそ	こめ 米 おおむぎ 大麦 砂糖 いらごま 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン だいこん えのき ねぎ	635	18.0
11	月		小麦ご飯 牛乳 すきやき煮 小松菜のごま和え はれひめ	牛乳 豚肉 かつおぶし 焼き豆腐	こめ 米 おおむぎ 大麦 砂糖 油 こんにやく すりごま	にんじん はくさい こまつな ねぎ もやし キャベツ はれひめ	586	16.8
12	火		混ぜ込みピビンバ 牛乳 坦々スープ りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 油揚げ パールア ガー	こめ 米 おおむぎ 大麦 油 砂糖 ごま ごま油 春雨 片栗粉 ラー油	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ りんごジュース	645	15.1
13	水		カレーうどん 牛乳 じゃがいもと豚肉の金平	牛乳 豚肉 油揚げ かつおぶし	れいとう 冷凍うどん 油 片栗粉 ジャガイモ こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	585	19.8
14	木		菜飯 牛乳 ししゃものピリ辛焼き キャベツのおかか和え のっぺい汁	牛乳 ししゃも かつおぶし 鶏肉 油揚げ	こめ 米 おおむぎ 大麦 油 砂糖 ごま油 ジャガイモ こんにやく 片栗粉	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな だいこん 干しいたけ ねぎ	566	20.8
15	金		パエリア 牛乳 ポテトオムレツ キャベツスープ	牛乳 いか あさり 鶏肉 豚ひき肉 大豆 たまご 卵 ベーコン	こめ 米 おおむぎ 大麦 油 ジャガイモ 砂糖	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな	576	17.4
18	月		チンジャオロース丼 牛乳 わかめスープ りんご	牛乳 豚肉 とうふ 豆腐 わかめ	こめ 米 おおむぎ 大麦 油 砂糖 片栗粉 いらごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン えのき ねぎ りんご	539	17.8
19	火		はちみつレモントースト 牛乳 カントリーサラダ 豆乳のクリームシチュー	牛乳 鶏肉 大豆 豆乳	食パン バター はちみつ 油 砂糖 ジャガイモ 米粉	きゅうり キャベツ だいこん にんじん レモン果汁 にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	580	14.5
20	水		小麦ご飯 牛乳 ぶりのにんにく焼き 小松菜のおひたし みそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ かつおぶし みそ	こめ 米 おおむぎ 大麦 オリーブオイル	にんにく パセリ こまつな にんじん えのき だいこん たまねぎ ねぎ	590	18.8
21	木		こめっこハヤシライス 牛乳 キャロットソースサラダ	牛乳 豚肉 とうふ 豆腐	こめ 米 おおむぎ 大麦 油 砂糖 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ピーマン キャベツ きゅうり こまつな コーン	620	12.9
22	金		ごま塩ご飯 牛乳 豚肉と野菜の炒めもの かぼちゃすいとん	牛乳 豚肉 かつおぶし	べい 米 おおむぎ 大麦 油 いらごま 砂糖 片栗粉 りこ粉 しらたまこ 白玉粉 薄力粉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ピーマン かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	617	16.7
25	月		カラフルピラフ 牛乳 サクサクチキン ジュリエンスープ フルーツポンチ	牛乳 ウインナー 鶏肉 寒天	こめ 米 おおむぎ 大麦 油 砂糖 コーンフレーク	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが にんにく キャベツ えのき パイン缶 もも缶 みかん缶	661	14.5

※ 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。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	600	16.7	32.9	2.3	332	90	2.5	233	0.32	0.45	16	5.9

【月間摂取平均栄養価について】

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は、食品成分表2015年(7訂)を基に、作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

11月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	栃木県	鶏肉	青森県	豚肉	茨城・群馬・北海道	小松菜	埼玉県	こんにやく	群馬県
	東京、群馬	みかん	愛媛県	米粒麦	福井県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	わかめ	岩手県・宮城県	里芋	埼玉県
	岩手、青森	小松菜	埼玉県	かつおぶし	静岡県	わかさぎ	北海道	いわし	鳥取県	鮭	北海道・三陸	ねぎ	青森県
	宮城、山梨	さつまいも	千葉県	人参	北海道・千葉県	ジャガイモ	北海道	キャベツ	茨城県	玉葱	北海道	大根	千葉県

12月の給食費の引落しは、4日(月)と15日(金)です。残高のご確認をお願いいたします。