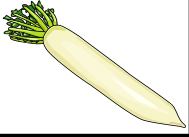


令和7年

12月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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	17歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1月	○	ごはん 焼き春巻き ムーシロー	鶏ひき肉 卵 豚肉 (豚骨)	こめ ごま油 ビーフン 春巻きの皮 でん粉 油 砂糖	たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	606	15.8	31.3	1.7
2火	○	中華丼 スイートポテト	調理用牛乳 卵 生クリーム (鶏ガラ)	こめ 油 ごま油 でん粉 さつまいも バター 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	620	13.0	26.3	1.9
3水	○	チーズケーキ風トースト くだもの ミネストローネ(大根入り) キャベツのマスタードサラダ	クリームチーズ ベーコン 豚肉 いんげんまめ (豚骨)	食パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも シェルマカロニ バター	レモン果汁 にんにく たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ 青ピーマン パセリ きゅうり スイートコーン みかん	617	14.2	42.4	1.8
4木	○	ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根の含め煮 のっぺい汁	さば切り身 豚肉 (だし昆布・削り節)	こめ 油 砂糖 さといも こんにゃく 竹輪ふ でん粉	切干しだいこん にんじん だいこん ねぎ	672	16.4	37.0	2.8
5金	○	ハッシュドチキン 冬のサラダ	鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	こめ 小麦粉 バター ざらめ じゃがいも さつまいも 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース りんご ブロッコリー	639	12.4	26.3	1.3
8月	○	大根飯 マーボー大根 大根入りぎょうざ	しらす干し 鶏ひき肉 みそ 絞豆腐 (鶏ガラ)	ごま油 バター ごま こめ 油 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮	練馬大根 しょうが 干ししいたけ にら にんじん たまねぎ にんにく ねぎ	592	15.5	28.4	3.1



12月8日(月)は、前日に行われた「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた大根の一斉給食です。抜かれた大根は、区役所や農協の方などの協力で水洗いされて、8日の朝に各校に届けられそれぞれの献立になります。緑小では、「大根飯」「マーボー大根」「大根入りぎょうざ」を作る予定です。

9火	○	ごはん めひかりの南蛮漬け 和風肉団子スープ のりの佃煮	めひかり 鶏ひき肉 みそ 刻みのり (削り節)	こめ でん粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	ねぎ にんじん とうがらし 干ししいたけ しょうが はくさい	577	17.7	24.3	2.2
10水	○	上海焼きそば サモサ バインゼリー	いか むきえび 豚肉 あおのり 鶏ひき肉 アガー	油 むし中華めん じゃがいも 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮 揚げ油	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 干ししいたけ チンゲンサイ にんにく パインアップルジュース	598	17.7	29.3	2.6
11木	○	チキンライス ブロッコリーのクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ (鶏ガラ)	こめ バター 油 じゃがいも 小麦粉	トマト たまねぎ にんじん ブロコリー マッシュルーム グリンピース	600	15.3	30.3	2.5
12金	○	ごはん 鰯のごまだれ 変わり煮浸し けんちん汁	ぶり切り身 凍り豆腐(刻み) 油揚げ 豆腐 (削り節)	こめ 砂糖 練りごま ごま油 つきこんにゃく こんにゃく じゃがいも	しょうが こまつな はくさい だいこん 干ししいたけ ごぼう にんじん ねぎ	613	19.5	33.9	2.4
15月	○	ごはん 肉じゃが さわらの西京焼き	さわら切り身 西京みそ 豚肉 (削り節)	こめ 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん	605	18.4	18.1	2.1
16火	○	かき揚げ丼 みそけんちん汁	いか むきえび 卵 豆腐 みそ (削り節)	こめ 揚げ油 さつまいも 小麦粉 砂糖 油 さといも	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう だいこん	607	15.4	20.5	2.1
17水	○	タンタンつけ麺 フルーツポンチ	鶏ひき肉 だいず 寒天缶 (鶏ガラ)	むし中華めん ごま 練りごま ごま油 砂糖 水あめ	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが 夏みかん缶 バイン缶 もも缶	637	15.5	28.7	2.3
18木	○	中華おこわ 中華すいとん くだもの	豚肉 鶏肉 (鶏ガラ)	こめ もち米 油 ごま油 はるさめ 白玉粉	にんじん たけのこ 干ししいたけ みかん にんにく しょうが はくさい ねぎ	583	13.7	22.2	2.4
19金	○	クファージュシー (沖縄郷土料理) 人参シリシリ もずくスープ	豚バラ肉 豚肉 刻み昆布 卵 鶏肉 豆腐 おきなわもずく (鶏ガラ)	こめ ごま油 砂糖 ごま でん粉	しょうが にんじん 干ししいたけ こねぎ さやいんげん にんじん ねぎ	601	15.2	32.2	2.3
22月	○	ごはん 魚のゆずみそ焼き キャベツのごま和え かぼちゃの味噌汁 ゆずゼリー	ぼら切り身 みそ 油揚げ アガー 粉寒天 (削り節)	こめ 砂糖 練りごま ごま 砂糖	ゆず キャベツ もやし にんじん きゅうり かぼちゃ はくさい ねぎ	582	18.4	22.3	2.4
23火	○	ごはん チーズダッカルビ トックスープ (大根入り)	たら だいず ピザチーズ 鶏肉 卵 (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 じゃがいも ごま油 トックスライス	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ だいこん 干ししいたけ	624	18.4	25.1	2.0



12月22日(月)は、冬至です。ゆずとかぼちゃで冬至献立にしました。12月23日(火)は、一斉献立の2回目です。今回は、大根20kgが届きます。トックスープに使う予定です。



24水	○	セルフ照り焼きチキンバーガー カリフラワーのスープ ミルクゼリーイチゴソースかけ	鶏切り身 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム アガー (鶏ガラ)	無塩パン 砂糖 でん粉 じゃがいも バター	しょうが カリフラワー たまねぎ コーン缶 いちご レモン	601	16.7	38.6	1.9
25木	○	冬野菜のカレーライス ココアマフィン	豚肉 いんげんまめ 生クリーム 卵 調理用牛乳 (豚骨・鶏ガラ)	こめ 油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 粉糖	しょうが にんにく にんじん ごぼう れんこん たまねぎ だいこん りんご 福神漬	662	11.4	26.2	2.4



※ 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。 ※給食回数19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	612	15.8	28.7	2.2	332	88	2.1	244	0.26	0.46	17	6.3

【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着（白衣・エプロン）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（エプロン等）を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただ くようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける児童（生徒）もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

※ 11月の産地 北海道・・・玉ねぎ・じゃが芋かぼちゃなど 青森・・・ごぼう・にんにく ほかホームページでお知らせします。

