

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	たんぱく質(g)
				補って欲しい食品			
1	金	○	豚肉のしぐれ煮ご飯 五目卵焼き 金時豆の甘煮 わかめとじゃが芋の味噌汁	豚肉、赤みそ、鶏肉、たまご 金時豆、油揚げ、白みそ 牛乳、わかめ	米、おおむぎ、砂糖 じゃがいも、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、しょうが ごぼう、たけのこ、ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ	633 28.9 果物類
4	月	○	大根菜飯 大根と生揚げのそぼろ煮 鮭の幽庵焼き	鶏肉、生揚げ、鮭、牛乳	米、突きこんにやく、砂糖 でんぷん、ひまわり油	だいこん葉、にんじん しょうが、干しいたけ、だいこん さやいんげん、ゆず	586 33.2 藻類
5	火	○	ガーリックフランス ハンガリアンシチュー マカロニサラダ	豚肉、ツナ、牛乳	ソフトフランスパン、薄力粉 じゃがいも、マカロニ マーガリン(乳不使用) ひまわり油、砂糖 エッグケアマヨネーズ(卵無)	パセリ、にんじん、赤ピーマン にんにく、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、とうもろこし	647 20.8 卵類
6	水	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ だもの 果物(ラ・フランス)	豚肉、木綿豆腐、赤みそ ボンレスハム、牛乳	米、砂糖、でんぷん 緑豆はるさめ、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にら、にんじん、にんにく、しょうが 干しいたけ、たけのこ、ねぎ きゅうり、もやし、きくらげ ラ・フランス	617 22.9 小魚類
7	木	○	カレーうどん 大豆の青のり揚げ あずき白玉	鶏肉、油揚げ、大豆 ゆで小豆、牛乳、あおのり	冷凍うどん、砂糖、でんぷん 冷凍白玉、ひまわり油 なたね油	にんじん、こまつな、玉ねぎ 干しいたけ、ねぎ	618 27.8 果物類
8	金	○	ご飯 鯖の味噌煮 もやしのピリ辛炒め かきたま汁	さば、赤みそ、油揚げ、鶏肉 木綿豆腐、たまご、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが もやし、干しいたけ、ねぎ	621 30.6 種実類
11	月	○	キムチチャーハン レタススープ だいがくも 大学芋	豚肉、鶏肉、木綿豆腐、牛乳	米、おおむぎ、さつまいも 砂糖、水あめ、ひまわり油 なたね油	にんじん、青ピーマン、こまつな 白菜キムチ、しょうが、レタス、ねぎ	593 18.0 藻類
12	火	○	ご飯 肉じゃがコロケ 野菜の磯和え 白菜と生揚げの味噌汁	豚肉、生揚げ、白みそ 赤みそ、牛乳、きざみのり	米、じゃがいも、砂糖、薄力粉 パン粉(生)、パン粉(乾燥) ひまわり油、なたね油	にんじん、こまつな、あさつき 玉ねぎ、もやし、はくさい えのきたけ	583 21.3 卵類
13	水	○	ツナトマトスパゲティ シーザーサラダ だもの 果物(りんご)	ベーコン、ツナ、牛乳 粉チーズ、ダイスチーズ	スパゲティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	トマト缶詰、ブロッコリー、にんじん にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、とうもろこし、りんご	660 23.1 豆類
14	木	○	わかめご飯 おでん 野菜とじゃこの炒め物	京がんも(ごま・山芋無) つみれ(いわし・たら)、昆布 さつま揚げ(たら)、うずら卵 焼き竹輪(たら)、牛乳 揚げボール(たら)、ちりめんじゃこ	米、メークイン、こんにやく 竹輪、ひまわり油	にんじん、こまつな、だいこん キャベツ	585 26.6 種実類
15	金	○	さんまのひつまぶしご飯 野菜の梅かつお和え なめこ汁	さんま、おかか、木綿豆腐 白みそ、赤みそ、牛乳 わかめ	米、でんぷん、薄力粉、砂糖 なたね油、白いりごま、ごま油	あさつき、にんじん、こまつな しょうが、りょうとうもやし、ねり梅 だいこん、なめこ、ねぎ	579 20.2 果物類
18	月	○	ご飯 ジャンボシューマイ 茎わかめとこんにやくの炒め物 こまつな たまご 小松菜と卵のスープ	豚肉、絞豆腐、鶏肉 たまご、牛乳、きわかめ	米、砂糖、しゅうまいの皮 突きこんにやく、でんぷん ごま油、ひまわり油 白いりごま	にんじん、こまつな、たけのこ 玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ、しょうが にんにく	577 23.5 小魚類
19	火	○	ソースカツ丼 キャベツの塩昆布和え こしね汁	鶏肉、豚肉、油揚げ、白みそ 赤みそ、牛乳、塩昆布	米、薄力粉、パン粉(生) パン粉(乾燥)、砂糖 板こんにやく、なたね油 ひまわり油	にんじん、キャベツ、きゅうり しょうが、干しいたけ、ねぎ	679 30.5 いも類
20	水	○	五目おこわ ししゃものごま焼き 沢煮椀 果物(みかん)	鶏肉、豚肉、牛乳、ししゃも	米、もち米、砂糖、薄力粉 でんぷん、ごま油、白いりごま 黒いりごま	にんじん、さやいんげん、みつば 干しいたけ、ごぼう、たけのこ だいこん、えのきたけ、みかん	576 27.7 藻類
21	木	○	はちみつレモン toast 冬野菜のポトフ じゃが芋とピーマンのカレーソース	豚肉、ウィンナー、ツナ、牛乳	食パン、はちみつ、じゃがいも マーガリン(乳不使用) ひまわり油	にんじん、ブロッコリー、青ピーマン レモン、にんにく、玉ねぎ、れんこん だいこん、はくさい	605 22.9 豆類
22	金	○	ほうとう かぶの柚子漬け 黒糖とレーズンのケーキ	豚肉、油揚げ、白みそ 西京みそ、豆乳、牛乳	冷凍ほうとう、砂糖、黒砂糖 蒸しパンミックス(乳無・卵無) ひまわり油 マーガリン(乳不使用)	にんじん、こまつな、かぼちゃ、かぶ 干しいたけ、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ はくさい、ゆず、干しぶどう	606 18.4 小魚類
25	月	○	コーンピラフ フライドチキン ミネストローネ ぶどうゼリー	ベーコン、鶏肉、牛乳	米、薄力粉、でんぷん、砂糖 オリーブ油、なたね油 ひまわり油	にんじん、トマト缶詰、にんにく とうもろこし、玉ねぎ、しめじ キャベツ、ぶどうジュース	667 23.7 豆類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

今月のくだものは6日(水)ラ・フランス、13日(水)りんご、20日(水)みかんを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
12月の平均基準量	614	24.7	20.5(30)	341	2.2	222	0.37	0.52	24	4.0	2.8
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25%~30%								

## 12月の献立より

19日(火) ソースカツ丼・・・群馬県発祥と言われているソースカツ丼。卵でとじないのが特徴で、衣にさらっとした甘めのソースがしみこんでいます。

群馬県の郷土料理 キャベツの塩昆布和え・・・キャベツの生産量全国1位は群馬県です。

こしね汁・・・特産物の「こんにやく」、「しいたけ」、「ねぎ」を使ったみそ味の汁物です。

22日(金)

冬至

冬至にちなんで、かぼちゃを使った『ほうとう』と柚子を使った『かぶの柚子漬け』を作ります。

## 練馬大根をつかった給食 12月4日(月)

練馬区では毎年12月に「練馬大根引っこ抜き大会」が行われます。そこで収穫された新鮮でおいしい練馬大根を給食に提供してもらいます。現在は生産量が少なくなってしまった練馬大根ですが、練馬区の伝統野菜です。そんな貴重な練馬大根の葉と根を全部使って、『大根菜飯』と『大根と生揚げのそぼろ煮』を作ります。お楽しみに！