

令和4年



12月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			家庭で補ってほしい食品
		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 木	ガーリックフランス 牛乳 冬野菜のポトフ コーンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー	ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら じゃがいも オリブゆ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ブロッコリー かぶ コーン	568	15.0	48.5	2.6		ぎょういりい 魚介類	
2 金	新米ご飯(岩手県産 銀河のしずく) 牛乳 鮭の塩焼き 大学芋 みぞれ汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく	こめ さつまいも こめあぶら さとう みずあめ くるごま	にんじん えのきたけ なめこ だいこん ごまつな	640	16.3	26.6	2.3		まめ 豆	
5 月	<練馬区一斉練馬大根の日> マーボー大根丼 牛乳 練馬大根とわかめのスープ フルーツヨーグルト	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とうふ わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら ねりまいだいこん だいごんは ごまつな ももかん みかんかん パインかん ぶどうかん	619	14.5	26.9	2.7		いも 芋	
6 火	新米ご飯(佐賀県産 夢しずく) 牛乳 ゼリーフライ もやしと油揚げの炒め物 かぶの味噌汁 【3年生 社会科見学】	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ とうふ みそ	こめ じゃがいも こめあぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ ごまつな もやし かぶ かぶのは	560	12.8	33.3	2.4		たまご 卵	
7 水	ビビンバ 牛乳 チンゲンサイのスープ みかん	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん	にんにく しょうが にんじん もやし ごまつな だいごん しめじ チンゲンサイ みかん	570	15.3	31.9	2.0		かいそう 海藻	
8 木	新米ご飯(秋田県産 ミルキープリンセス) 牛乳 ぶりの幽庵焼き 野菜の塩昆布和え かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう ぶり しおこん ぶ あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら	ゆず キャベツ きゅうり にんじん だいごん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	545	18.5	33.2	2.0		こがな 小魚	
9 金	新米ご飯(島根県産 きめむすめ) 牛乳 じゃこふりかけ がめ煮 白菜のピリ辛漬	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ あおのり とりにく さつまあげ あつあけのり	こめ さとう しろごま こめあぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ さいやいんげん はくさい きゅうり にんにく	557	19.0	25.5	1.9		しゅじつ 種実類	
12 月	中華おこわ 牛乳 棒ぎょうざ もやしの中華スープ【5年生移動教室】	ぶたにく やきぎた ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ	こめ もちごめ こめあぶら さと う ごまあぶら ぎょうざのかわ	たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ いら もやし こねぎ	597	17.6	32.1	2.7		ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品	
13 火	米粉パン 牛乳 鮭ときのこの豆腐グラタン 押し麦のスープ【5年生移動教室】	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう ベーコン	こめこパン こめあぶら こめこ じゃがいも マカロニ さとう パンこ おおむぎ	たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ にんじん キャベツ セロリー	543	23.3	33.1	2.9		りょくしよく 緑黄色 野菜	
14 水	中華丼 牛乳 打ち豆サラダ 芋あべかわ【5年生移動教室】	ぶたにく かまぼこ えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう うちまめ きなこ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも しらたまこ くらざとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ だいごん	720	14.4	22.0	2.2		しゅじつ 種実類	
15 木	新米ご飯(福井県産 いちほまれ) 牛乳 わかさぎの南蛮漬 ごま醤油のおひたし 生揚げの味噌汁 いちご	ぎゅうにゅう わかさぎ けずりぶりし あつあげ みそ	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ねぎ ごまつな もやし にんじん だいごん いちご	563	17.5	29.1	2.3		たまご 卵	
16 金	ビーフカレーライス 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー ぼんかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン ぼんかん	710	11.0	36.4	2.4		ぎょういりい 魚介類	
19 月	新米ご飯(秋田県産 サキホコレ) 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 三色みそ炒め 塩豚汁	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ ぶたにく とうふ	こめ マヨネーズ(卵なし) こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	コーン もやし にんじん ごまつな しょうが ごぼう だいごん ねぎ	575	17.0	35.2	2.4		くだもの 果物	
20 火	トマトライス 刺身サラダ 牛乳 カリカリごぼうのサラダ 紅マドンナ	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	こめ こめあぶら バター こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース ごぼう きゅうり だいごん ペにマドンナ	612	12.5	36.9	2.4		かいそう 海藻	
21 水	五目豆ごはん 牛乳 いかと大根の煮付け 小松菜とじゃがいもの味噌汁	だいず あぶらあげ ぎゅう にゅう あつあげ いか みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ たけのこ だいごん さいやいんげん ごまつな ねぎ	575	20.2	32.4	2.7		くだもの 果物	
22 木	<冬至>新米ご飯(新潟県産 魚沼こしひかり) 牛乳 さばのゆずみそ焼き キャベツのおかか炒め かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら しらたまこ こむぎこ	しょうが ゆず にんじん キャベツ ごまつな かぼちゃ だいごん まいたけ はくさい ねぎ	597	18.3	30.3	2.8		ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品	
23 金	チーズパン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	チーズパン でんぶん こむぎこ あぶら さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリー トマトかん パセリ	691	16.0	41.5	3.0		きのこ	

※ 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	602	16.3	32.6	2.5	342	90	2.3	222	0.27	0.45	20	5.7