

令和6年

# 12月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	曜	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)																	
2	月	マーボー大根丼 練馬大根とわかめのスープ フルーツポンチ	ぶたひきにく	みそ	ぎゅうにゅう	とりにく	とうふ	わかめ	かんてん	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	ねぎ	たけのこ	にんじん	にら	ねりまだいこん	ももかん	みかんかん	パインアップルかん	595	13.8	27.1	2.6	
3	火	ご飯 野菜の辛子和え	ぎゅうにゅう	ぶりの照り焼き	ぎゅうにゅう	ぶり	とりひきにく	とりにく	かまぼこ	あぶらあげ	こめ	さとう	みずあめ	でんぶん	しょうが	こまつな	キャベツ	にんじん	たまねぎ	はくさい	しめじ	ほししいたけ	ねぎ			601	20.8	34.1	2.1		
4	水	チーズケーキ風トースト 練馬キャベツのポトフ	クリームチーズ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ベーコン	ウインナー	まぐろ		しょうが	マーガリン	さとう	こめあぶら	じゃがいも	レモン	にんじん	たまねぎ	だいこん	キャベツ	ブロッコリー	かぶ	パセリ			588	15.4	48.5	2.6			
5	木	ご飯 土佐漬	ぎゅうにゅう	ししゃものカレー揚げ	ぎゅうにゅう	ししゃも	かつおぶし	あつあげ	みそ	こめ	こむぎこ	あぶら	さとう	ごまあぶら	ごま	じゃがいも	キャベツ	もやし	きゅうり	にんじん	レモン	だいこん	ねぎ			582	16.4	35.7	2.4		
6	金	チキンライス レモンドレサダ	とりにく	ぎゅうにゅう	クリーム	こめ	こめあぶら	さとう	じゃがいも	マカロニ	マーガリン	こむぎこ	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	コーン	トマトピューレ	だいこん	キャベツ	きゅうり	レモン	はくさい			635	13.2	36.4	2.4			
9	月	ご飯 塩ナムル	ぎゅうにゅう	チーズタッカルビ	ぎゅうにゅう	とりにく	チーズ	あぶらあげ	とうふ	わかめ	こめ	さつまいも	ごまあぶら	さとう	しろごま	こめあぶら	にんじん	たまねぎ	キャベツ	にんにく	しょうが	もやし	こまつな	たけのこ	ねぎ	593	17.2	33.8	2.4		
10	火	レンズ豆のドライカレー カリカリごぼうのサラダ	とりにく	レンズまめ	ぎゅうにゅう					こめ	おおむぎ	こめあぶら	じゃがいも	こむぎこ	あぶら	さとう	にんにく	しょうが	セロリー	たまねぎ	にんじん	ピーマン	レーズン	ごぼう	トマトピューレ	きゅうり	キャベツ	568	15.9	26.3	2.2
11	水	練馬スパゲティ 根菜のペペロンチーノ炒め スイートポテト	まぐろ	のり	ぎゅうにゅう	ベーコン				スパゲティ	オリーブ油	さとう	さつまいも	マーガリン	だいこん	にんにく	ごぼう	れんこん	あかピーマン	こまつな					643	14.7	32.1	2.3			
12	木	ご飯 キャベツのおかか炒め	ぎゅうにゅう	ゼリーフライ	ぎゅうにゅう	おから	かつおぶし	だいず	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	さといも	こんにやく	にんじん	たまねぎ	ねぎ	キャベツ	こまつな	ごぼう	だいこん	ほししいたけ	580	13.8	31.8	2.2	
13	金	ご飯 野菜の塩昆布和え	ぎゅうにゅう	しそいりつくね	ぎゅうにゅう	とりにく	しおこんぶ	あぶらあげ	わかめ	みそ	こめ	マヨネーズ	(卵なし)	さとう	でんぶん	ごまあぶら	じゃがいも	にんじん	ごぼう	たまねぎ	しそ	キャベツ	きゅうり	ねぎ			574	16.4	30.4	2.3	
16	月	家常豆腐 春雨の中華炒め	ぶたにく	あつあげ	みそ	ぎゅうにゅう	アガー			こめ	おおむぎ	こめあぶら	さとう	でんぶん	はるさめ	ごまあぶら	しょうが	にんにく	ほししいたけ	たけのこ	にんじん	ねぎ	キャベツ	もやし	きくらげ	オレンジジュース	609	14.4	28.8	2.0	
17	火	五目とりめし ひじき入り卵焼き	とりにく	ぎゅうにゅう	ひじき	とりにく	たまご	あぶらあげ	とうふ	みそ	こめ	こめあぶら	さとう	こんにやく	しょうが	ごぼう	ほししいたけ	にんじん	たまねぎ	ねぎ					598	19.8	34.5	2.5			
18	水	じゃこゆかりご飯 揚げじゃがの煮付け 小松菜のみぞれ煮	ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	さつまあげ	かつおぶし			こめ	あぶら	じゃがいも	こめあぶら	こんにやく	さとう	しょうが	にんじん	たまねぎ	もやし	さやいんげん	こまつな	たけのこ	だいこん	べにまどんな			573	15.6	25.4	2.0	
19	木	ガーリックフランス 小松菜とツナのサラダ ハンガリアンシチュー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	まぐろ	ぶたにく			ソフトフランスパン	マーガリン	こめあぶら	さとう	こむぎこ	じゃがいも	にんにく	パセリ	こまつな	キャベツ	にんじん	レモン	たまねぎ	グリーンピース	トマトピューレ			609	13.6	48.0	2.3	
20	金	ご飯 野菜の磯和え	ぎゅうにゅう	さばのゆずみそ焼き	ぎゅうにゅう	さば	みそ	のり	とりにく	あぶらあげ	こめ	さとう	しらたまこ	こむぎこ	しょうが	ゆず	こまつな	もやし	にんじん	かぼちゃ	だいこん	しめじ	はくさい	ねぎ			640	17.4	28.1	2.7	
23	月	ごま豆腐坦々つけ麺 大学芋	ぶたひきにく	みそ	とりにゅう	ぎゅうにゅう				ちゅうかめん	こめあぶら	すりごま	ねりごま	さつまいも	あぶら	さとう	みずあめ	くらごま	にんにく	しょうが	にんじん	たけのこ	たまねぎ	キャベツ	もやし	こまつな	657	13.5	28.5	2.5	
24	火	シーフードピラフ フライドチキン いちご	とりにく	いか	ぎゅうにゅう	ベーコン				こめ	こめあぶら	でんぶん	こむぎこ	あぶら	マカロニ	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	あかピーマン	ピーマン	コーン	にんにく	セロリー	キャベツ	トマトかん	パセリ	いちご	639	16.8	33.7	2.6

※ 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	607	15.8	33.1	2.3	334	89	2.2	223	0.25	0.44	18	6.1

12月2日(月)は練馬区から区内の小中学校に練馬大根が提供されます。大泉学園緑小学校では、マーボー大根とスープに使用します。  
12月4日(水)は練馬区から区内の小中学校に練馬区産のキャベツが提供されます。練馬区産のキャベツがたっぷり入ったポトフを作ります。  
区内の新鮮でおいしい野菜を使った給食をお楽しみに！