令和元年　12月の献立

上段：３～４年生（１～２年は0.9倍、５～６学年は1.1倍）
下段：７～９年生

練馬区小中一貫教育校大泉桜学園

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
2	月	★練馬区一斉練馬大根の日★ ねりまスパゲティー あさりのカリッとサラダ 焼きプリン 牛乳	まぐろ缶 のり 牛乳 あさり 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 片栗粉 油 砂糖	大根 たまねぎ レモン 生姜 キャベツ きゅうり	721 847	16.1 15.9
3	火	わかめごはん わかさぎの甘辛揚げ 中華サラダ 春雨スープ 牛乳	わかめご飯の素 牛乳 わかさぎ 鶏肉 焼き豚	米 麦 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨	生姜 にんじん 大根 きゅうり もやし きくらげ ねぎ チンゲンサイ	585 707	14.6 14.3
4	水	鶏あんかけ丼 白菜のゆかり和え みそ汁 みかん 牛乳	鶏肉 牛乳 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ねぎ わけぎ 白菜 にんじん 大根 みかん	619 739	15.3 15.2
5	木	ココアパン チリコンカン チーズサラダ りんご 牛乳	牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆 チーズ	ココアパン 油 オリーブ油 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 りんご キャベツ 赤ピーマン 小松菜 レモン	601 755	17.3 17.1
6	金	ご飯 和風ハンバーグおろしソース 付け合わせの野菜 みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 牛ミンチ 厚揚げ 油揚げ みそ	米 牛脂 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油	たまねぎ 大根 にんじん コーン キャベツ 小松菜	714 872	15.0 14.8
9	月	麻婆豆腐丼 糸寒天サラダ 杏仁豆腐 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天 コンデンスミルク	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり もやし	677 810	16.5 16.2
10	火	みそラーメン 青のり大豆いりこスナック りんご 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 青のり	中華めん 油 ラード ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん 白菜 もやし コーン ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ りんご	693 843	16.6 16.7
11	水	きびご飯 鰆の西京焼き 白菜と春菊のごま和え 沢煮碗 牛乳	牛乳 さわら みそ　鶏肉	米 きび 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく 片栗粉	白菜 春菊 にんじん 大根 小松菜 ねぎ	586 721	18.0 18.3
12	木	麦ご飯 海苔の佃煮 鶏団子と厚揚げのうま煮 野菜のポン酢和え 牛乳	牛乳 のり 鶏肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん 大根 さやいんげん 白菜 小松菜 ゆず レモン	597 729	16.6 16.4
13	金	チキンクリームライス マセドアンサラダ フィッシュアーモンド 牛乳	鶏肉 牛乳 豆乳 ちりめんじゃこ	バター 米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 アーモンド 油 オリーブ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく 枝豆 コーン マンゴー レモン	695 849	14.3 13.8
16	月	ご飯 イカと野菜のチリソース炒め スーミータン 牛乳	牛乳 いか　厚揚げ 卵	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ブロッコリー 黄ピーマン コーン 葉ねぎ	658 793	14.7 14.6
17	火	豚丼 野菜と炒り卵の和え物 大学芋 牛乳	豚肉 牛乳 卵	米 麦 しらたき 砂糖 ごま油 さつま芋 油 みずあめ ごま	生姜 たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん	730 894	12.5 12.2
18	水	きつねごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜の梅おかかあえ かきたま汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 たら みそ　豆腐 卵	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	にんじん たまねぎ こねぎ 白菜 練り梅 みつば	619 769	16.9 18.3
19	木	★食育の日　ロンドン料理★ パン　チキンティッカマサラ ツナサラダ アップルクランブル 牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト クリーム まぐろ缶	パン バター オリーブ油 砂糖 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン りんご	753 913	14.7 14.9
20	金	★行事食　冬至★ ごまご飯 ふくさ卵 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 卵　豆腐 油揚げ みそ	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん たけのこ えのきたけ きくらげ みつば かぼちゃ たまねぎ 小松菜	680 829	17.1 16.7
23	月	★セレクト献立★ ダイスチーズパン または チョコチップパン ホワイトシチュー ハムサラダ 抹茶ケーキ または ピーチゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 クリーム ハム いわし 卵	ダイスチーズパン チョコチップパン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 豆乳 甘納豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんにく 抹茶 桃ジュース	766 938	15.7 15.8
24	火	ご飯 フライドチキン コールスロー ABCスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 大豆	米 小麦粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ（エッグフリー） オリーブ油	にんにく 生姜 キャベツ コーン にんじん セロリー りんご たまねぎ 大根 パセリ	645 795	16.9 17.2
25	水	ゆかりごはん 牛肉コロッケ 和風サラダ みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 牛ミンチ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 ごま油 ごま パン粉	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり レモン ゆず わけぎ	711 868	12.1 11.5

※　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20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	669	15.5	30.7	2.2	377	106	2.4	224	0.35	0.53	34	4.5
	815	15.5	29.6	2.8	417	129	3.1	259	0.43	0.60	42	5.7
基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上
	830			2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6以上

《11月に使用した食材産地》　※給食で使用するすべての食材は、業者により産地、安全性を確認して使用しています。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	宮城　千葉	バター	北海道	大豆	北海道	さけ	北海道	にら	栃木	三つ葉	群馬
	青森　秋田	ごま	パラグアイ	小豆	北海道	えび	ミャンマー	白菜	茨城	玉ねぎ	北海道
	岩手　北海道		ミャンマー	牛肉	北海道	ぶり	岩手	にんじん	北海道	さやいんげん	鹿児島
米	秋田		ベトナム	鶏肉	佐賀	わかさぎ	北海道	小松菜	江戸川	柿	奈良
	埼玉	鶏卵	茨城	豚肉	栃木	ホッケ	アメリカ	キャベツ	練馬	みかん	熊本

令和2年　1月の予定献立

8	水	ご飯 松風焼き 紅白なます 七草汁 みかん 牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 卵 青のり 鶏むね	米 油 ごま 砂糖 もち	にんじん たまねぎ 大根 金時にんじん ゆず 干ししいたけ かぶ 小松菜 せり みつば みかん	634 809	16.2 16.2
9	木	ポークカレー 大根サラダ アップルゼリー 牛乳	豚肉 エバミルク 牛乳 寒天	米 大麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご セロリー 大根 枝豆 りんごジュース	695 888	12.2 12.3
10	金	ご飯 さわらの照り焼き 野菜の磯あえ 豚汁 牛乳	牛乳 さわら のり　豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく	生姜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	583 762	17.8 18.3