令和３年度　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 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	ご飯 牛乳 スーミータン イカと野菜のチリソース炒め	ぎゅうにゅう たまご いか　あつあげ	こめ でんぷん ごまあぶら じゃがいも だいずあぶら こめあぶら さとう	コーン たまねぎ ねぎ にんにく しょうが　にんじん ブロッコリー ピーマン	599 766	16.6 16.3
2	木	ココア揚げパン 牛乳 ホワイトシチュー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム かいそう	ねじりパン だいずあぶら グラニューとう　こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ　さとう	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 コーン	659 854	14.0 13.6
3	金	ご飯 牛乳 豚汁 魚の竜田揚げ 切干大根のふくめ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ　さば	こめ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく　でんぷん こめこ だいずあぶら こめあぶら　さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが　ほししいたけ きりぼしだいこん　さやいんげん	658 846	17.1 17.0
6	月	ねりまスパゲティー 牛乳 わかめサラダ みかん	まぐろかん のり ぎゅうにゅう わかめ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう　ごまあぶら	だいこん だいこん（は） たまねぎ レモン　キャベツ きゅうり コーン ねぎ にんにく　みかん	616 776	15.8 15.7
7	火	豚丼 牛乳 野菜の和え物 大学芋	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう　ごまあぶら さつまいも だいずあぶら　みずあめ くろごま	しょうが たまねぎ キャベツ こまつな にんじん	670 862	12.9 12.3
8	水	わかめごはん 牛乳 沢煮碗 鰆の西京焼き 白菜と春菊のごま和え	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく　さわら　みそ	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら こんにゃく　でんぷん さとう しろすりごま しろごま	にんじん だいこん こまつな ねぎ はくさい　しゅんぎく	555 705	18.5 18.5
9	木	ゆかりごはん 牛乳 みそ汁 コロッケ 和風サラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたひきにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう　こむぎこ パンこ だいずあぶら ごまあぶら　しろすりごま	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ　レモン	664 852	13.1 12.7
10	金	麻婆豆腐丼 牛乳 糸寒天サラダ	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう　かんてん	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん　ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん　ねぎ にら キャベツ きゅうり もやし	579 738	17.9 17.6
13	月	ツナトースト 牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ	まぐろかん ぎゅうにゅう とりもも ウインナー	しょくパン マヨネーズ（エッグフリー）　こめあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	たまねぎ パセリ にんじん エリンギ キャベツ セロリー さやいんげん　ブロッコリー にんにく	587 756	16.1 15.8
14	火	ご飯 牛乳 すまし汁 鶏団子と厚揚げのうま煮	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ	こめ やきふ ごまあぶら でんぷん こんにゃく　さとう	だいこん にんじん ねぎ しょうが ごぼう　さやいんげん	563 716	17.4 17.2
15	水	チャーハン 牛乳 春雨スープ わかさぎの甘辛揚げ 中華サラダ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにく　わかさぎ	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら はるさめ　でんぷん だいずあぶら さとう しろごま	たまねぎ にんじん しょうが もやし ねぎ　チンゲンサイ だいこん きゅうり	603 765	16.1 15.9
16	木	チキンクリームライス 牛乳 マセドアンサラダ みかん	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも　こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく　えだまめ コーン みかん	653 822	13.0 12.7
17	金	鶏あんかけ丼 牛乳 みそ汁 白菜のゆかり和え	とりにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん	たまねぎ ねぎ だいこん はくさい にんじん	606 770	16.0 15.8
20	月	ご飯 牛乳 野菜みそ汁 ハンバーグ 付け合わせ野菜	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたひきにく　とうふ ひじき	こめ パンこ さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん えだまめ コーン パセリ	606 774	16.6 16.3
21	火	ミートチーズドッグ 牛乳 マカロニスープ カラフルサラダ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン　だいず	ショートニングパン こめあぶら こむぎこ　さとう マカロニ じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ パセリ こまつな きピーマン あかピーマン　レモン	570 741	16.4 15.8
22	水	きんぴらご飯　牛乳 みそ汁　鶏のバーベキュー焼き かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ　みそ とりにく ぶたひきにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも　りんご でんぷん	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ にんにく　ねぎ かぼちゃ	649 835	18.2 17.9
23	木	こぎつねごはん 牛乳 かきたま汁 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜のおかかあえ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう　とうふ たまご かます みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん　マヨネーズ（エッグフリー）	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい	638 819	18.4 18.4
24	金	クリームリゾット 牛乳 ジュリエンヌスープ フライドチキン　コールスロー	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう クリーム　とりにく	こめ こめあぶら バター マカロニ こめこ　こむぎこ だいずあぶら さとう マヨネーズ（エッグフリー）	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ セロリー キャベツ しょうが　コーン	564 724	19.0 18.8

※　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１８回
※　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。※　給食費は期日までにお納めください。

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	613	16.2	33.8	2.3	349	94	2.1	222	0.36	0.50	37	6.1
	785	15.9	32.7	3.1	390	119	2.8	269	0.45	0.57	48	8.2

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。