令和４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

練馬区立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	木	牛丼 牛乳 けんちん汁 みかん	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう こんにゃく さといも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ みかん	672 850	15.2 15.0
2	金	きなこ揚げパン 牛乳 ハンガリアンシチュー コールスロー	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく チーズ だいず	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 マヨネーズ（エッグフリー）	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ コーン	603 779	17.4 17.3
5	月	★ねりまスパゲティ 牛乳 シーフードサラダ ★練馬大根小倉葉ンケーキ ★練馬大根を使用したメニュー	まぐろかん のり ぎゅうにゅう えび いか かんてん かいそう たまご	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら こむぎこ バター あまなっとう	だいこん たまねぎ だいこん（は） レモン キャベツ コーン こまつな にんにく	643 828	15.1 14.6
6	火	五目おこわ 牛乳 おでん りんご	とりにく ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ちくわ がんもどき	もちごめ こめ こめあぶら ごまあぶら こんにゃく じゃがいも ちくわぶ さとう	たけのこ ほししいたけ にんじん えだまめ だいこん りんご	644 818	17.3 17.3
7	水	チーズドッグ 牛乳 ほたてのシチュー フルーツヨーグルト	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく かいばしら クリーム ヨーグルト	コッペパン こめあぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ みかんかん パイン アップルかん ももかん	721 809	17.3 17.4
8	木	さつまいもごはん 牛乳 石狩汁 鶏肉のくわ焼き 糸寒天サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ あぶらあげ みそ とりにく かんてん	こめ もちごめ さつまいも しろごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく こめあぶら なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし	640 821	19.3 19.2
9	金	ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも りんご こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトかん キャベツ こまつな コーン	626 801	12.7 12.3
12	月	ご飯 牛乳 八宝菜 おかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご アガー	こめ 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 にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ももかん	641 825	17.0 16.4
13	火	たこ飯 牛乳 豚汁 鮭の塩焼き 野菜のおかかあえ	たこ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さけ かつおぶし	こめ むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	わけぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ	598 762	22.1 22.2
14	水	カレーうどん 牛乳 えびの天ぷら 野菜のごま和え みかん	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう えび	うどん でんぷん こむぎこ こめあぶら さとう しろすりごま しろごま	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな みかん	595 718	19.2 16.1
15	木	ソースヒレかつ丼 牛乳 わかめのみそ汁 あえもの	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ だいず あぶら さとう ごまあぶら ごま	ねぎ もやし こまつな にんじん キャベツ レモン	725 842	24.1 19.0
16	金	さけじゃこ菜飯 牛乳 かぶのみそ汁 肉じゃが	さけ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ しろごま こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	かぶ（は） かぶ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	684 878	17.8 17.7
19	月	まいたけご飯 牛乳 むらくも汁 鶏肉のから揚げ わかめの酢の物	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん こめこ	にんじん まいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし	601 636	18.2 14.7
20	火	ペッパービーフピラフ コーヒー牛乳 鶏肉のトマト煮 りんごケーキ	ぎゅうにく コーヒーぎゅうにゅう とりもも いず たまご	こめ こめあぶら さとう バター オリーブゆ じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース セロリー トマトかん えだまめ さやいんげん しめじ りんご レモン	794 954	13.7 13.6
21	水	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめのごま風味	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ わかめ まぐろかん ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にら こまつな もやし	708 905	20.4 20.4
22	木	きんぴらご飯 牛乳 みそ汁 わかさぎの甘辛揚げ いかとわかめのあえもの	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ わかさぎ いか わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん こめこ こめあぶら	しょうが ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	617 779	16.4 15.9
23	金	カレーピラフ 牛乳 ホワイトシチュー グリーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう とりもも クリーム	こめ むぎ こめあぶら バター じゃがいも マカロニ こむぎこ オリーブゆ さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム パセリ キャベツ ブロッコリー	612 781	14.3 13.8

※　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17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。
※　主な食材の生産地　米･･･秋田、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

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	654	17.5	29.2	2.5	379	105	2.6	251	0.48	0.52	34	7.6
	811	16.7	27.2	3.3	427	131	3.5	307	0.54	0.59	44	10.2

*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。