令和5年 12月の献立

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

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	金	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　ぶたにく　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	655 841	15.9 15.5
4	月	ねりまスパゲティ（練馬大根給食） 牛乳　カラフルわかめサラダ	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	だいこん だいこん（は） たまねぎ レモン　キャベツ にんじん コーン にんにく	614 783	15.8 15.6
5	火	スタミナごはん 牛乳 ほたてと卵のスープ ジャンボしゅうまい	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく たまご　ほたてがい	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう しゅうまいのかわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら　チンゲンサイ ほししいたけ	677 847	17.8 17.7
6	水	まきまき天むす（いか・えび） 牛乳　豚汁　きんぴらごぼう	とりひきにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ いか えび	こめ こめあぶら さとう じゃがいも　こんにゃく ごまあぶら でんぷん こめこ　だいずあぶら こむぎこ しろごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが　さやいんげん	698 873	21.4 19.8
7	木	チキンクリームライス 牛乳 マセドアンサラダ　くだもの	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター こめあぶら こむぎこ じゃがいも 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	716 905	12.5 12.1
8	金	わかめごはん 牛乳 けんちん汁 豚肉のしょうが焼き 野菜いため	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく　じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ　しょうが にんにく ピーマン キャベツ	641 819	15.5 15.1
11	月	名古屋みそかつ丼 牛乳 えのきとわかめのみそ汁 小松菜のごまあえ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ わかめ　あぶらあげ	こめ むぎ こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう しろごま しろすりごま	えのきたけ ねぎ こまつな もやし にんじん	747 916	20.6 17.6
12	火	五目あんかけ焼きそば 牛乳 糸寒天サラダ	ぶたにく やりいか えび うずらたまご ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん 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 きくらげ　たけのこ たまねぎ ねぎ もやし はくさい　チンゲンサイ キャベツ	625 799	17.8 17.6
13	水	ポークカレー　牛乳 大根サラダ　くだもの	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 だいこん こまつな りんご	669 847	11.6 11.3
14	木	黒砂糖コッペパン　牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう とりもも ウインナー　クリーム	くろざとうパン こめあぶら じゃがいも さとう さつまいも バター	にんじん たまねぎ 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	602 737	14.8 14.5
15	金	こぎつねごはん 牛乳 かきたま汁 さばの塩焼き 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 さば	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな はくさい	647 834	19.9 20.0
18	月	味噌ラーメン 牛乳 わかめサラダ　くだもの	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう わかめ	ちゅうかめん こめあぶら ラード ごまあぶら　さとう	たまねぎ にんじん もやし コーン しょうが　にんにく ねぎ キャベツ りんご	607 773	16.5 16.5
19	火	深川めし 牛乳 切干大根のふくめ煮 みそ汁　鶏のバーベキュー焼き	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも りんご こめあぶら	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ にんにく　ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	677 873	18.0 17.7
20	水	チャーハン 牛乳 わかさぎの甘辛揚げ 野菜たっぷり春雨スープ	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく　わかさぎ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ　でんぷん だいずあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ こまつな	622 792	14.3 13.4
21	木	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 にんじん ねぎ だいこん はくさい	632 806	15.4 15.0
22	金	麻婆豆腐丼 牛乳 わかめあえ	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	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 コーン	666 856	17.4 17.1
25	月	おたのしみメニュー♪	ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう クリーム たまご	こめ こめあぶら バター 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 しょうが キャベツ コーン　いちご	680 879	17.4 17.2

※　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、宮城、山形、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	657	16.7	29.8	2.3	350	101	2.6	278	0.43	0.58	35	7.0
	834	16.1	28.7	3.1	388	126	3.5	343	0.51	0.65	46	9.4

*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。