

令和5年



12月献立表



橋戸小学校

実施日	牛乳	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 (%)
1 金	○	キムチチャーハン トックスープ	ぶたにく ぶたバラにく とりにく たまご (とりがら)	こめ ごまあぶら いりごま トックスライス	たまねぎ にんじん あおピーマン はくさいキムチレトルト キャベツ ほししいたけ	604	14.2
4 月	○	だいこんごはん マーボーだいこん だいこんいりぎょうざ	ちりめんじゃこ みそ とうふ ぶたひきにく (とりがら)	ごまあぶら バター ごま こめ あぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ	だいこん だいこんは にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ねぎ にら	608	16.3

今年も12月3日(日)に「大根引っこ抜き大会」で抜かれた大根を無償でいただきます。抜かれた大根は練馬区役所や農協などのみなさんの協力です。洗ってきれいになったものが、12月4日(月)の朝に区内の小中学校に納品されます。感謝の気持ちを込めて、残さずにいただきます。

5 火	○	ごはん くるまめのあまに ぎせいどうふ さつまじる(むぎみそ)	とうふ たまご くるまめ むぎみそ みそ (けずりぶし)	こめ あぶら さとう さつまいも こんにやく	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん はねぎ しょうが	610	17.3
6 水	○	ふゆやさいのカレーライス ふゆやさいのサラダ	ぶたにく いんげんまめ なまクリーム (とんこつ・とりがら)	こめ あぶら バター こむぎこ ざらめ さつまいも さとう	しょうが にんにく にんじん ごぼう れんこん たまねぎ だいこん りんご ブロッコリー ふくじんづけ	613	11.1
7 木	○	ルーローハン しろごまプリン	ぶたバラにく ぶたにく アガー とうにゅう なまクリーム	こめ あぶら さとう ねりごま さとう	のぎわなづけ しょうが にんにく たまねぎ だいこん チンゲンサイ	605	13.0
8 金	○	ひじきおこわ にくとうふ やきめひかりのなんばんづけ	ひじき とりひきにく あぶらあげ めひかり ぶたにく とうふ	こめ もちごめ あぶら さとう つきこんにやく でんぶん	にんじん グリンピース ねぎ にんにく たまねぎ ぶなしめじ こまつな	602	18.7
11 月	○	まぜこみビビンバ チンゲンさいとしめじのスープ いももちのあまみそかけ	ぶたひきにく あぶらあげ とうふ とりにく たまご (とりがら)	こめ あぶら さとう いりごま ごまあぶら でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ぜんまい ほうれんそう もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	619	15.1
12 火	○	ごはん はくさいのみそしる さかなのさいきょうやき ねやさいのあげに	しろいとたらきりみ むぎみそ だいず あぶらあげ みそ (けずりぶし)	こめ さとう さつまいも でんぶん あげあぶら いりごま	かぼちゃ ごぼう にんじん はくさい	609	18.8
13 水	○	ごはん チーズダッカルビ チョレギサラダ わかめスープ	とりにく だいず ピザチーズ とうふ わかめ たまご (とんこつ・とりがら)	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら いりごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり きょうな ねぎ	606	16.6
14 木	○	おろしスパゲティ ツナのあまからに いんげんまめとやさいのスープ	のり オイルツナ ベーコン いんげんまめ (とりがら)	スパゲティ バター あぶら さとう じゃがいも	だいこん たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな	584	17.5
15 金	○	ピラフ マーマレードチキン キャベツのマスタードサラダ フルーツポンチ	とりにく とりきりみ かんでんかん	あぶら こめ バター オレンジマーマレード さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが きゅうり にんじん キャベツ みかんかん バインかん ももかん	615	16.8
18 月	○	ちゅうかどん あつやきたまご	ぶたにく かまぼこ うずらたまご ぶたひきにく たまご (とりがら)	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ	616	17.1
19 火	○	いわしのかばやきどん かぼちゃとなまあげのみそしる	いわしひらき なまあげ みそ (けずりぶし)	こめ でんぶん あぶら さとう いりごま	しょうが だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ	615	16.7
20 水	○	ぶたにくとごぼうのまぜごはん すいとん くだもの	ぶたにく あぶらあげ とりにく (とりがら)	こめ もちごめ あぶら さとう こむぎこ しらたまご	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん えだまめ セロリー はくさい ねぎ こまつな	606	13.2
21 木	○	ピザトースト カリフラワーのポタージュ ミルクゼリーピーチソースかけ	ベーコン ピザチーズ アガー (とりがら) ちょうりょうぎゅうにゅう なまクリーム	しょくばん あぶら コーンフレーク じゃがいも バター さとう	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム カリフラワー とうもろこし ももかん レモン トマト	629	15.3
22 金	○	ごはん さかなのゆずみそやき こまつなごまあえ かぼちゃのみそしる ゆずゼリー	さばきりみ みそ あぶらあげ アガー かんでんかん (けずりぶし)	こめ さとう すりごま	ゆず こまつな にんじん もやし かぼちゃ はくさい ねぎ	614	17.7

12月22日(金)は、冬至です。一年で昼間の時間が一番短い日です。ゆず湯に入ってからかぼちゃを食べるという風習があります。かぼちゃにはカロテン(体内でビタミンAのなります)や、ビタミンB<sup>1</sup>・B<sup>2</sup>・C、食物繊維などが含まれています。これからの冬を乗り切るための先人の知恵ということです。

※ 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16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	610	16.0	29.1	2.7	353	98	2.3	211	0.27	0.45	16	5.4