



令和3年12月の献立



豊玉中学校

実施日 日 曜	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	豚キムチ丼 トックとたまごのスープ	豚肉 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 トック 米サラダ油 上白糖 ごま ごま油 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん しょうが 緑豆もやし 青ピーマン ねぎ だいこん 干しいたけ たけのご水煮 はくさいキムチ チンゲンサイ	765	15.8	27.4	3.0
2	木	ごまご飯 塩豚汁 ししゃもの揚げ物 からしあえ	飲用牛乳(200ml) 鶏卵 木綿豆腐 子持ちししゃも 豚肉 【削り節】	精白米 米粒麦 ごま 薄力粉 上白糖 ごま油 こんにやく じゃがいも 米サラダ油	はくさい 緑豆もやし こまつな ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん	777	17.5	31.5	2.9
3	金	小松菜のチャーハン たまごスープ ヘルシーしゅうまい	飲用牛乳(200ml) 豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 米サラダ油	たまねぎ こまつな しょうが にんじん はくさい ねぎ	839	17.1	30.7	3.0
6	月	練馬スパゲティー(練馬大根使用) キャベツとひじきのサラダ ★ココアマフィン ◎練馬区一斉献立の日・地場産物:練馬大根	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ツナ 芽ひじき 米みそ 鶏卵	スパゲティー 米サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 すりごま バター 薄力粉 チョコチップ	だいこん キャベツ にんじん こまつな スイートコーン缶	779	16.2	29.1	2.3
7	火	麦ご飯 すまし汁 さばのねぎ味噌焼き 豚肉と切干大根の炒め物	飲用牛乳(200ml) さば 米みそ 豚肉 削り節 木綿豆腐 なた 【削り節】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 すりごま	にんにく 切干しいたけ にんじん さやいんげん こまつな ねぎ 大根	759	20.0	30.7	2.7
8	水	ハッシュドポーク じゃがいもいりフレンチサラダ ミルクプリン・いちごソースがけ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 豚肉 寒天【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 ざらめ糖 米サラダ油 薄力粉 バター 上白糖 じゃがいも いちごジャム	にんにく しょうが グリンピース たまねぎ にんじん ほんしめじ ねぎ トマト加工品 キャベツ きゅうり	822	11.3	27.4	2.6
9	木	たけのこいりたまご丼 味噌汁 きゅうりと大根のピリ辛漬	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 鶏卵 削り節 油揚げ 米みそ わかめ 【削り節】	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのご水煮 ねぎ とうがらし きゅうり だいこん	777	17.3	26.6	3.6
10	金	セルフフィッシュバーガー きのこじゃがいもの豆乳スープ マスタードサラダ	飲用牛乳(200ml) ホキまたはメルルーサ 鶏卵 鶏肉 豆乳 【鶏ガラ】	丸パン 薄力粉 パン粉 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ ぶなしめじ ねぎ マッシュルーム パセリ トマト加工品	764	18.8	36.3	3.9
13	月	麦ご飯 大豆と煮干しの甘辛煮 韓国風肉じゃが もやしと水菜のサラダ	飲用牛乳(200ml) 黄だいず(国産) かたくちいわし 豚肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 片栗粉 米サラダ油 上白糖 ごま しらたき じゃがいも すりごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん 緑豆もやし きゅうり きょうな ねぎ	804	15.3	26.0	1.9
14	火	★ジャージャー麺 白菜と生揚げのスープ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 生揚げ 米みそ 黄だいず(国産)【鶏ガラ】	蒸し中華めん ごま油 片栗粉 上白糖 米サラダ油	小松菜 干しいたけ たけのご水煮 たまねぎ 緑豆もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ 白菜	811	18.9	35.4	3.9
15	水	中華風おこわ 中華スープ 卵焼きの甘酢あんかけ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 豚肉 鶏卵 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 もち米 ごま油 片栗粉米 サラダ油	たけのご水煮 干しいたけ いら にんじん チンゲンサイ にんじん しょうが はくさい ねぎ たまねぎ	767	18.1	33.6	3.1
16	木	ドライカレー じゃがいもとキャベツの炒め物	飲用牛乳(200ml) ベーコン 豚肉 黄だいず(国産)【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 薄力粉 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ トマト加工品	794	16.1	37.1	3.1
17	金	昆布まぜごはん 道産子汁 鮭の竜田揚げ ◎北海道郷土料理	飲用牛乳(200ml) 刻み昆布 油揚げ 豚肉 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 さけ 【削り節】	精白米 もち米 米サラダ油 上白糖 片栗粉 じゃがいも バター	ごぼう にんじん ぶなしめじ にんにく ねぎ 緑豆もやし しょうが スイートコーン缶	828	21.4	27.8	3.6
20	月	麦ご飯 豆腐の五目炒め 中華サラダ みかんゼリー	飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 うずら卵水煮 寒天 豚肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 片栗粉 ごま油 ごま 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん たけのご水煮 ねぎ 干しいたけ はくさい キャベツ 緑豆もやし オレンジジュース	803	16.3	29.3	2.3
21	火	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら ◎冬至献立(当日より1日早い)	飲用牛乳(200ml) 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 【削り節・昆布】	冷凍うどん 米サラダ油 薄力粉 上白糖 片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな かぼちゃ	826	16.6	34.0	3.3
22	水	魚のかば焼き丼 すいとん汁 キャベツのごま酢和え	飲用牛乳(200ml) いわし 油揚げ 削り節 鶏肉 【昆布・削り節】	精白米 米粒麦 薄力粉 片栗粉 上白糖 ごま油 すりごま	しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな だいこん	810	16.6	27.7	3.1
23	木	ツナピラフ 野菜スープ 鶏肉のトマトソースがけ ブロッコリーサラダ	学給ミルクコーヒー(200ml) ツナ 鶏肉 ベーコン 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でんぶん 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんにく ブロッコリー スイートコーン缶 青ピーマン えのきたけ ぶなしめじ にんじん トマト缶詰 トマト加工品 しょうが ねぎ	789	18.9	25.9	2.9

※食材料購入や感染状況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

【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています

★ 7月に行われた着席王決定戦キャンペーンにおいて、優秀な成績を修めたクラスのリクエストです



12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	791	17.1	29.6	3.0	378	119	3.3	273	0.37	0.52	19	8.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



練馬区産地場野菜を使った給食を実施

11月は練馬区産きゃべつを使った給食を実施しました。12月は練馬区産大根が区から配布されます。12月5日の練馬大根引っこ抜き競技大会で引き抜かれた大根を6日の給食で使用します。豊玉中では、人気の「練馬スパゲティー」を提供します。



11月に使用した主な食材の産地

にんにく	青森	玉ねぎ	北海道	さつまいも	千葉
しょうが	高知	にんじん	北海道	さといも	茨城
小松菜	◎練馬	きゅうり	群馬	青ピーマン	茨城
青梗菜	茨城	大根	千葉	えのき	長野
キャベツ	◎練馬	ごぼう	青森	りんご	青森
もやし	栃木	れんこん	茨城	みかん	熊本
ねぎ	山形	パセリ	長野	鶏肉	宮崎
白菜	長野	じゃがいも	北海道	豚肉	茨城