



# 令和6年度 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			総エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2 月 ○		練馬大根おろしうどん みそじゃが 果物(みかん) ●練馬区一斉献立:練馬区産の練馬大根	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ [かつお節 昆布]		冷凍うどん 米サラダ油 上白糖 じゃがいも でん粉		しょうが にんじん だいこん 根深ねぎ ごまつな みかん	730	16.2	29.8	2.8	
3 火 ○		白米 味噌汁 鯖のねぎ塩やき 野菜のうま煮	飲用牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ 米みそ [かつお節]		精白米 上白糖 ごま油 米サラダ油		しょうが 根深ねぎ れんこん ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 はくさい えのきたけ ごまつな 根深ねぎ	775	19.7	32.7	2.7	
4 水 ○		練馬キャベツと厚揚げのみそ炒め丼 肉団子と春雨の中華スープ ●練馬区一斉献立:練馬区産のキャベツ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ 豚肉 [鶏ガラ]		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 普通はるさめ ごま油		練馬区産キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 チンゲンサイ 根深ねぎ	786	16.1	29.2	3.0	
5 木 ○		麦ご飯 ツナのふりかけ 肉じゃが からしあえ	飲用牛乳 豚肉 ツナ [かつお節]		炒りごま 精白米 米粒麦 じゃがいも つきこんにやく 上白糖 ごま油 米サラダ油		しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 さやいんげん はくさい 緑豆もやし ごまつな	715	14.4	24.5	2.3	
6 金 ○		キムチチャーハン たまごスープ 大根入りの餃子	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 絞豆腐 米みそ カットわかめ [鶏ガラ]		精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉 ぎょうざの皮		にんじん はくさい 青ピーマン しょうが にんにく たまねぎ だいこん には 根深ねぎ	732	15.2	34.1	3.2	
9 月 ○		昆布まぜごはん 冬野菜の豚汁 ししゃもの磯辺揚げ	飲用牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 刻み昆布 油揚げ あおのり 米みそ [かつお節 昆布]		精白米 もち米 米サラダ油 上白糖 薄力粉 ごま油		しょうが にんじん だいこん れんこん はくさい 根深ねぎ	775	16.2	37.7	2.9	
10 火 ○		ガーリックフランスパン ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 鶏肉 ベーコン [鶏ガラ]		ソフトフランスパン 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 上白糖		にんにく パセリ たまねぎ かぶ ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが	715	14.3	47.0	3.4	
11 水 ○		ごまつねご飯 豚肉と里芋のみそ煮 三色あえ	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ 米みそ カットわかめ [かつお節]		精白米 もち米 米サラダ油 上白糖 板こんにやく さといも 竹輪ふ ごま油		にんじん ごぼう だいこん 緑豆もやし きゅうり	791	17.6	32.0	2.5	
12 木 ○		白米 白菜のとろとろ汁 魚のにんにく焼き 五目きんぴら	飲用牛乳 銀さわかめ 豚肉 木綿豆腐 [かつお節 昆布]		精白米 米サラダ油 つきこんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油 でん粉		しょうが にんにく 根深ねぎ ごぼう さやいんげん はくさい えのきたけ 根深ねぎ にんじん	708	19.6	24.5	2.7	
13 金 ○		ベーコンとコーンのピラフ オニオンスープ オムレツ	飲用牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 [鶏ガラ]		精白米 米サラダ油 上白糖		にんにく たまねぎ にんじん パセリ コーン缶 青ピーマン ほうれんそう ぶなしめじ しょうが 根深ねぎ	750	14.6	34.7	3.1	
16 月 ○		麦ご飯 野菜たっぷり麻婆豆腐 カリカリじゃこサラダ	飲用牛乳 しらす干し(じゃこ) 豚肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 [鶏ガラ]		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉		しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 根深ねぎ 干し椎茸 ぶなしめじ きゅうり 緑豆もやし	728	18.4	29.3	2.9	
17 火 ○		白米 味噌汁 つくね 切干大根の煮付け (O1年生校外学習・給食なし)	飲用牛乳 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ おから 芽ひじき 豚肉 米みそ 油揚げ [かつお節]		精白米 上白糖 でん粉 米サラダ油 じゃがいも		にんじん たまねぎ 根深ねぎ 切干しだいこん ごぼう さやいんげん	776	18.3	27.8	2.6	
18 水 ○		冬野菜のカレーライス こんにやくサラダ	飲用牛乳 豚肉 [鶏ガラ 豚骨]		有塩バター 精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 こんにやく 上白糖		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん グリンピース りんご 根深ねぎ 緑豆もやし きゅうり コーン缶	779	12.1	26.6	2.6	
19 木 ○		沖縄そば風 くきわかめあえ サーターアングギー ●食育の日:沖縄県	飲用牛乳 鶏卵 焼き豚 豚肉 ソフトくきわかめ 豆乳 [鶏ガラ]		蒸し中華めい 米サラダ油 上白糖 ごま油 薄力粉 黒砂糖		根深ねぎ しょうが にんじん ごねぎ 緑豆もやし たまねぎ	709	16.3	28.9	3.5	
20 金 ○		麦ご飯 かぼちゃのけんちん汁 鮭のゆず味噌焼き 野菜ののり和え ●冬至献立	飲用牛乳 鮭 生揚げ 米みそ 刻みのり 鶏肉 [かつお節 昆布]		精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 板こんにやく		ごぼう にんじん 日本かぼちゃ はくさい 根深ねぎ しょうが ゆず果汁 ごまつな	701	22.2	25.0	2.5	
23 月 ○		たまご丼 すまし汁 華風甘酢	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 [かつお節 昆布]		精白米 米粒麦 上白糖 ごま油		たまねぎ にんじん 根深ねぎ だいこん きょうな かぶ きゅうり にんにく しょうが	710	16.7	26.7	2.7	
24 火 ○		胚芽パン せん切り野菜スープ チキンカツ・トマトソースかけ 豆乳ココアゼリー ●お楽しみ献立	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天 豆乳 [鶏ガラ]		胚芽パン 薄力粉 パン粉 米サラダ油 オリーブ油 上白糖		にんにく たまねぎ えのき ぶなしめじ トマト缶 しょうが 根深ねぎ セロリー にんじん キャベツ	742	20.0	35.5	3.5	
25 火		終業式										

※ 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

※【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。

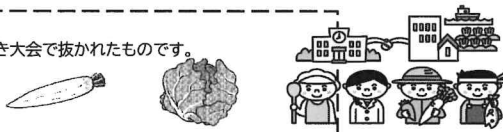
### 練馬区産地場野菜を使った給食を実施します

2日(月)は、練馬区内小中学校で練馬区産「練馬大根」を使用した給食を実施します。前日に行われた練馬大根引っこ抜き大会で抜かれたものです。

練馬大根をおろして「おろしうどん」で提供します。

4日(水)は、練馬区産「キャベツ」を使用した給食を実施します。練馬キャベツと厚揚げのみそ炒め丼で提供します。

おいしく、感謝をしていただきます。



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	742	16.9	31.0	2.9	362	110	2.8	268	0.35	0.50	17	7.3

11月の主な産地	牛乳	東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、福島、北海道	精白米	岩手							
小松菜	東京	キャベツ	群馬	にんじん	北海道	さといも	埼玉	白菜	鮭	北海道	
にんにく	青森	もやし	栃木	セロリー	長野	じゃがいも	北海道	葉ねぎ	埼玉	銀さわかめ	ニュージーランド
しょうが	高知	ごぼう	青森	きゅうり	群馬	さつまいも	茨城	いんげん	群馬	さば	ノルウェー
たまねぎ	北海道	れんこん	茨城	しめじ	長野	ピーマン	茨城	コーン缶	北海道	豚肉	茨城
ねぎ	山形青森	大根	千葉	には	群馬	かぶ	千葉	りんご	青森	鶏肉	宮崎

参考書籍:学校給食、給食・食育大百科

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。

**冬野菜を食べよう**  
白菜、ほうれん草、人参、ねぎ、大根などの冬野菜がおいしい時期になりました。冬野菜を食べた時に甘いと感ることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためだそうです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

