



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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
2月	○	大根飯 マーボー大根 大根入り餃子	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 米みそ 絞り豆腐 (鶏ガラ)	ごま油 バター こめ 油 三温糖 でん粉 ぎょうざの皮	練馬大根 しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にはら	830	12.7	
2日は毎年恒例の「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた大根を区内の小中学校の一斉給食のためにいただきます。学校ごとに献立は違いますが、感謝の気持ちでいただきます。								
3日	火	○	はいがごはん 焼き春巻き ムーシーロー	豚ひき肉 鶏卵 豚肉 (豚骨)	はいが米 おおむぎ ごま油 ピーン 春巻きの皮 小麦粉 油 でん粉 三温糖	たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	806	14.8
4日	水	○	はいがごはん 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ きやべつのみそ汁 くだもの	モウカサメ 米みそ 油揚げ (かつお節)	はいが米 おおむぎ でん粉 小麦粉 揚げ油 油 三温糖 ごま油	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし くだもの	829	18.8
5日	木	○	おろしスパゲティ ツナの甘辛煮 ミネストローネ	刻みのり オイルツナ ベーコン 鶏胸肉 白いんげん豆 (豚骨・鶏ガラ)	スパゲティ バター 油 三温糖 じゃがいも シェルマカロニ	だいこん たまねぎ しょうが セロリー にんにく にんじん トマト キャベツ ピーマン	826	16.2
6日	金	○	中華丼 アンニン豆腐	豚肉 蒸しわかめ 粉寒天 調理用牛乳 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 くずでん粉 上白糖 水あめ	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 みかん缶 パイン缶 もも缶	804	12.1
9日	月	○	ごまごはん 鯖の味噌煮 変わり煮浸し 冬野菜の豚汁	さば こんぶ 米みそ 凍り豆腐 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 (かつお節)	こめ おおむぎ 黒炒りごま 三温糖 でん粉 こんにゃく	しょうが こまつな にんじん 干しいたけ だいこん れんこん かぶ ねぎ	830	17.3
10日	火	○	三色ごはん 大根のそぼろ煮 くだもの	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 米みそ 鶏卵 刻みのり (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 三温糖 でん粉	しょうが だいこん くだもの	826	15.7
11日	水	○	チャーハン 白菜のクリームスープ 蓮根入り豆腐しゅうまい	焼き豚 なたと 鶏卵 ベーコン 鶏胸肉 調理用牛乳 生クリーム 鶏ひき肉 絞り豆腐 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 小麦粉 バター しゅうまいの皮 ごま油 でん粉	干しいたけ にんじん ねぎ グリーンピース たまねぎ はくさい しょうが れんこん	828	14.7
12日	木	○	はいがごはん 鮭の照り焼き もずくスープ 野菜のごま和え	秋鮭 鶏もも肉 木綿豆腐 もずく 鶏卵 油揚げ (豚骨・鶏ガラ)	はいが米 おおむぎ 油 三温糖 でん粉 黒すりごま	しょうが にんじん ねぎ はくさい こまつな もやし	824	19.4
13日	金	○	手作りピザ ポトフ	ハム ピザチーズ ベーコン いんげんまめ ウィナー 豚肉(鶏ガラ)	強力粉 三温糖 油 じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん キャベツ	820	14.9
16日	月	○	冬野菜のカレーライス 冬のサラダ	豚肉 いんげんまめ 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 中ざら糖 さつまいも 上白糖	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー れんこん たまねぎ だいこん セロリー りんご 福神漬	829	10.4
17日	火	○	かてめし(茨城県) ゼリーフライ(埼玉県) のっぺい汁	油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 おから 豚肉 (かつお節・こんぶ)	こめ おおむぎ 油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さといも こんにゃく 竹輪ふ でん粉	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん	805	12.3
18日	水	○	ひじきおこわ 焼きシヤモの両蜜漬け さつま汁 くだもの	ひじき 鶏ひき肉 油揚げ ししゃも 鶏胸肉 麦みそ 米みそ(かつお節)	こめ おおむぎ もち米 油 つきこんにゃく 三温糖 でん粉 さつまいも こんにゃく	にんじん グリンピース ねぎ ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ しょうが くだもの	819	17.7
19日	木	○	はいがごはん 家常豆腐 くるみとじゃこの甘辛煮	米みそ 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	はいが米 おおむぎ 油 三温糖 くずでん粉 でん粉 くるみ 白炒りごま	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ	869	15.2
20日	金	○	はいがごはん 魚のゆずみそ焼き 小松菜のアーモンド和え かぼちゃの味噌汁 ゆずゼリー	さば 油揚げ 米みそ アガー 粉寒天 (かつお節)	はいが米 おおむぎ 三温糖 アーモンド 上白糖	ゆず こまつな にんじん もやし かぼちゃ はくさい ねぎ	833	16.2

12月22日は冬至です。この日は一年中で昼間の時間が一番短い日とされています。かぼちゃを食べてゆず湯に入ります。また「ん」の字のつくものを食べると縁起が良いなどと言われています。

23日	月	○	ジャンバラヤ ブロッコリーのクリーム煮	豚ひき肉 ウィナー 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ブロッコリー	842	12.8
24日	火	○	はいがごはん いかのチリソース 中華サラダ 冬野菜のみそ汁	いか 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 (かつお節)	はいが米 おおむぎ でん粉 揚げ油 ごま油 三温糖 マロニー 油	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん もやし きゅうり だいこん にんじん れんこん かぶ こまつな	816	16.0
25日	水	○	照り焼きチキンバーガー じゃがいも入りイタリアンスープ ミルクゼリーイチゴソースかけ	鶏もも肉 ベーコン 粉チーズ 鶏卵 アガー 調理用牛乳 生クリーム(豚骨・鶏ガラ)	丸パン 三温糖 マヨネーズ 油 じゃがいも パン粉 上白糖	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこし ほうれんそう いちご レモン	852	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18回

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	827	15.3	27.3	3.3	396	123	3.4	291	0.49	0.60	45	6.7
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上