

令和3年

12月献立表

豊玉第二中学校

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		1人1回 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	かき揚げ丼 冬野菜のみそ汁	いか 卵 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)		こめ おおむぎ 揚げ油 さつまいも 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんじん しゅんぎく ねぎ だいこん れんこん かぶ こまつな		785	13.4
2	木	黒コッペパン ラザニア(ホワイトルー) カレーポトフ	豚ひき肉 生調理用牛乳 ピザチーズ 豚肉 (鶏ガラ)		黒砂糖パン リボンマカロニ 砂糖 小麦粉 マーガリン 油 じゃがいも		たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが トウモロコシ にんじん キャベツ ほうれんそう		778	16.1
3	金	はいがごはん 鯖のごまだれ 変わり煮浸し けんちん汁	めかじき 凍り豆腐 油揚げ 絹ごし豆腐 (削り節)		はい芽米 おおむぎ 砂糖 練りごま ごま油 つきこんにやく こんにやく さといも		しょうが こまつな はくさい にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ		733	19.5
6	月	大根飯 マーボー大根 大根入りの餃子 くだもの	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 米みそ 絞豆腐 (鶏ガラ)		ごま油 バター 炒りごま こめ 油 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮		練馬大根 だいこん しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ いら くだもの		772	14.0

6日(月)は、練馬大根の一斉給食です。区内の畑でできた大根を小中学校で一斉にいただきます。献立は学校ごとに異なりますが、感謝の気持ちを持っていただきますよう。

7	火	ごまごはん 鱈の照り焼き いもっこ汁 ハニービーンズ	鱈切り身 木綿豆腐 だいず (削り節)		こめ おおむぎ 炒りごま 砂糖 油 さといも こんにやく 粉糖		しょうが ごぼう ねぎ		781	18.6
8	水	キムチチャーハン トックスープ タピオカのココナッツミルク	豚肉 豚バラ肉 鶏肉 卵 調理用牛乳 (鶏ガラ)		こめ おおむぎ 砂糖 ごま油 炒りごま トックスライス タピオカパール 砂糖		たまねぎ にんじん はくさいキムチ ピーマン キャベツ 干しいたけ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 ココナッツミルク		778	13.7
9	木	プルコギ丼 粟米湯(スーミータン)	鶏肉 鶏ひき肉 卵 (鶏ガラ)		こめ おおむぎ 油 しらたき ごま油 砂糖 炒りごま でん粉		たまねぎ にんじん もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく ほうれんそう コーン缶 チンゲンサイ		765	14.3
10	金	はいがごはん 鯖の味噌煮 黒豆の甘煮 さつま汁	鯖切り身 米みそ 黒だいず 麦みそ (削り節)		はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 さつまいも 板こんにやく		しょうが ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ		762	17.3
13	月	ひじきおこわ 肉豆腐 焼き目ひかりの南蛮漬け りんごゼリー	芽ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 目光 豚肉 木綿豆腐 アガー		こめ おおむぎ もち米 油 つきこんにやく でん粉 砂糖		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 りんごジュース		752	18.2
14	火	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 ざらめ さつまいも 砂糖		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 福神漬 ブロッコリー		780	10.8
15	水	はいがごはん もずくスープ イカのチリソース 中華サラダ	いか 油揚げ 絹ごし豆腐 もずく 卵 (豚骨・鶏ガラ)		はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油 ごま油 砂糖 マロニー		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		787	18.2
16	木	はいがごはん 鉄火味噌 切干大根の玉子焼き 冬野菜の豚汁	だいず 卵 豚肉 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)		はい芽米 おおむぎ ごま油 砂糖 油		ごぼう 切干しだいこん にんじん ねぎ だいこん れんこん かぶ		751	15.6
17	金	ジャンバラヤ ブロッコリーのクリーム煮	豚ひき肉 ソーセージ 鶏肉 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		768	13.6
20	月	中華おこわ 中華すいとん	豚肉 (鶏ガラ)		こめ もち米 ごま油 春雨 小麦粉 白玉粉		にんじん たけのこ缶 干しいたけ にんにく しょうが はくさい ねぎ		766	12.2
21	火	ハシウドポーク 大根サラダ	豚肉 だいず 生クリーム (豚骨)		こめ おおむぎ 小麦粉 バター 油 ざらめ じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース だいこん きゅうり キャベツ		762	11.8
22	水	はいがごはん かぼちゃのみそ汁 魚のゆずみそ焼き ゆずゼリー 小松菜のアーモンド和え	かんぱち切り身 米みそ 油揚げ アガー 粉寒天 (削り節)		はい芽米 おおむぎ アーモンド粉 砂糖		ゆず こまつな にんじん もやし かぼちゃ はくさい ねぎ		800	16.9

12月22日は冬至です。一年の中で昼間の時間が一番短い日といわれ、これから寒さも一段と厳しくなって朝起きるのも辛くなってきます。冬至の日には柚子湯に入りカボチャを食べて寒い冬を健康に乗り切るといわれています。給食では冬至にちなみ柚子とカボチャを使った献立にしました。

23	木	おろしスパゲティ ツナの甘辛 煮 白いんげん豆と野菜のスー プ ココアケーキ	刻みのり オイルツナ ベーコン いんげんまめ 卵 豆乳 (鶏ガラ)		スパゲティ バター 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 粉糖		だいこん たまねぎ しょうが セロリー にんにく にんじん キャベツ こまつな		773	16.4
24	金	照り焼きチキンバーガー カリフラワーのポタージュ ミルクゼリーイチゴソースかけ	鶏切り身 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)		丸パン マヨネーズ じゃがいも バター コーンフレーク 砂糖		しょうが キャベツ カリフラワー たまねぎ コーン缶 いちご レモン汁		790	16.1

※ 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

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	771	15.4	27.4	3.3	364	122	3.1	255	0.36	0.51	25	8.1