

令和4年



12月献立表



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人当り (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木	○	たまご丼 うすくず汁 大学芋	卵 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ でん粉 さつまいも 揚げ油 砂糖 水あめ 炒りごま	たまねぎ たけのこ缶 さやえんどう だいこん にんじん ねぎ	774	14.7
2 金	○	はいがごはん 魚のごまだれ 変わり煮浸し けんちん汁	メダイ切り身 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
5 月	○	大根飯 マーボー大根 大根入りの餃子	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 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 しょうが 干しいたけ にら にんじん たまねぎ にんにく ねぎ 	772	14.0

練馬大根の一斉献立です。前日の「引っこ抜き大会」で抜かれた大根を練馬区内の小中学校で一斉に使用します。献立は各校に任せられています。練馬の恵みに感謝していただきましょう。

6 火	○	黒コッペパン ラザニア イタリアンスープ	豚ひき肉 調理用牛乳 ピザチーズ ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵 (豚骨・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 パン粉	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム缶 しょうが コーン缶 ほうれんそう	793	16.3
7 水	○	プルコギ丼 粟米湯(スーミータン)	豚肉 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	790	15.2
8 木	○	ひじきおこわ 焼き目ひかりの南蛮漬け 肉豆腐 りんごゼリー	芽ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 目ひかり 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	777	19.4
9 金	○	はいがごはん 厚焼きたまご 根野菜の揚げ煮	豚ひき肉 卵 黄だいず (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 でん粉 さつまいも 揚げ油 炒りごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ れんこん かぼちゃ ごぼう	786	14.6
12 月	○	チキンライス ブロッコリーのクリーム煮 スイートポテト	鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ 卵 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも 小麦粉 さつまいも 砂糖	トマト缶 にんじんグリーンピース マッシュルーム缶 ブロッコリー たまねぎ	796	13.1
13 火	○	中華おこわ 中華すいとん	豚肉 (鶏ガラ)	こめ もち米 油 ごま油 はるさめ 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
14 水	○	かき揚げ丼 冬野菜のみそ汁 オレンジゼリー	いか 卵 みそ 絹ごし豆腐 アガー (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 オレンジジュース	777	13.4
15 木	○	はいがごはん 焼き春巻き ムーシーロー	豚ひき肉 卵 豚肉 (豚骨)	はい芽米 おおむぎ ごま油 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 油 でん粉 砂糖	たけのこ缶 にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	768	15.6
16 金	○	はいがごはん いかのかりんとがらめ 芋団子汁 野菜のごま和え	いか切り身 鶏肉 (だし昆布・削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも 油 すりごま	にんじん だいこん ねぎ キャベツ にんじん もやし	775	17.1
19 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 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 福神漬 りんご ブロッコリー	794	11.1
20 火	○	ごまごはん 鱈の照り焼き 冬野菜の豚汁 ハニービーンズ	ぶり切り身 豚肉 米みそ 絹ごし豆腐 黄だいず (削り節)	こめ おおむぎ 炒りごま 砂糖 粉糖	しょうが だいこん にんじん れんこん かぶ ねぎ こまつな	782	18.9
21 水	○	おろしスバゲティー ツナの甘辛煮 ミネストローネ	刻みのり オイルツナ缶 ベーコン 豚肉 白いんげん豆 (豚骨・鶏ガラ)	スパゲッティ バター 油 砂糖 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 青ピーマン パセリ 	764	17.6
22 木	○	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	さば切り身 油揚げ 米みそ アガー 粉寒天 (削り節)	はい芽米 おおむぎ アーモンド 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 	796	17.0

12月22日(木)は、「冬至」です。冬至は一年で一番夜が長い日です。冬至の日には「ゆず湯」に入るという風習があります。ゆずは香りも強く、身のなるまでに長い年月がかかるので、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。また、冬至の七草「なんきん(かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かてん」「うんどん(うどん)」は、すべてに、「ん」が2つ付いています。「運」が付くという縁起を担いだ食べ物です。特にかぼちゃは、夏が旬ですが、長期保存ができ栄養価も高いことから無病息災を願ったとされています。新しい年に向かって「運」が付きますように・・・

23 金	○	照り焼きチキンバーガー(セルフ) 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 アガー (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	770	16.5
------	---	--	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-----	------

※ 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

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	777	15.7	27.2	3.1	370	122	3.2	268	0.38	0.52	25	7.9

早いもので、もう12月です。定期考査も終わり、3年生は進路に向けて本格的に取り組む時期になりました。冬休みに向けて体調を整えて過ごしましょう。部屋の喚起や、乾燥を防ぐ湿度対策、帰宅後の手洗いやうがい、マスクの着用など、コロナやインフルエンザにも対応できることがたくさんあります。食事面では、朝ごはんには体の温まるものを食べて登校するなど、寒さ対策も心がけたいものです。新しい年を元気に迎えられるよう祈っています。