

令和5年 12月の献立表



練馬区立開進第一中学校

日曜	献立名	主に体の組織を成す			主に体の調子を整え病気を予防する			主にエネルギーになる			1人1日のKcal は白質g
		食・肉・卵 豆・豆製品	魚・乳類 海藻類	緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・芋類	油脂類	油脂類	油脂類	油脂類	
1金	ごはん 筑前煮 トウモロコシ汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう しいたけ 玉ねぎ	米 里も しいたけも さとう	米油				808 32.8
4月	麦ごはん じゃがいもと生揚げのみそ汁 魚青のおろし焼き おひし	鯖 生揚げ	牛乳	小松菜 ほうれん草	大根 白菜 玉ねぎ	米 麦 さとう	米油				800 31.4
5火	カレー南蛮 ごぼうサラダ 鬼まんじゅう	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	しいたけ ほうろこ 玉ねぎ	うどん 小麦粉 さとう 小麦粉	米油				843 27.0
6水	ごはん 四ッ川豆腐 トウモロコシスープ	豚肉 とうふ 鶏肉 卵	牛乳	人参 テンジツ菜	ほうろこ 玉ねぎ きのこ	米 さとう 小麦粉	米油				822 39.2
7木	里もごはん とうふ汁 凍豆腐と野菜の煮物	鶏肉 焼肉 凍豆腐 豚肉	牛乳 昆布	人参 じゃがいも 小松菜	ごぼう しいたけ ほうろこ	米 麦 さとう	米油				776 33.8
8金	きびごはん 白菜のおさ漬け 魚青のごまゆずみそ焼き おこし汁	鯖 みそ 鶏肉 小豆	牛乳	人参 大根菜	ゆず 白菜 大根 生薑	米 きび さとう 里も	米油				806 33.8
11月	豚肉とごぼうの混ぜごはん じゃがいもちん汁 豆もち	豚肉 鶏肉 とうふ こんにゃく 小豆	牛乳 昆布	人参 大根菜	ごぼう 大根 クリンヒス	米 麦 じゃがいも 上新粉 白玉粉	米油				832 30.7
12火	パプリカライス クリームソース 紅寒天サラダ スチームエッグ	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	人参 大根菜	玉ねぎ もやし グリンヒス	米 玄米 米粉 じゃがいも さとう	米油				817 31.0
13水	照り焼きバタール セブ 100%キンポウゲ マヨネーズドレッシング	モウカサメ ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 かつお じゃがいも	生薑 セロリ 玉ねぎ きゅうり	りん じゃがいも 小麦粉	米油				765 32.8
14木	ごはん えのきと生揚げのみそ汁 オムレツ もみじサラダ	豚肉 鶏肉 生揚げ 卵	牛乳	人参 大根菜	玉ねぎ 大根 きゅうり えのき	米 小麦粉 さとう	米油				865 34.4
15金	昆布ごはん かぶの甘酢漬け 赤魚の煮付け だまこ汁	豚肉 赤魚 鶏肉 油あげ	牛乳 昆布	人参 水菜 セリ	しいたけ 生薑 かぶ ごぼう	米 麦 さとう	米油				805 36.0
18月	きのこごはん 春菊のすまし汁 じゃがいものそば煮	鶏肉 豚肉 油あげ とうふ	牛乳 昆布	人参 春菊	しいたけ えのき ほうろこ	米 麦 さとう	米油				795 34.8
19火	ごはん 野菜のうま煮 焼きしゅうも もぎくのみそ汁	鶏肉 じゃがいも とうふ 油あげ	牛乳 じゃがいも	人参 じゃがいも	ごぼう 大根 じゃがいも	米 さとう じゃがいも	米油				796 39.6
20水	チリコントースト カレースープ グリーンサラダ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	ほうろこ 生薑 玉ねぎ	りん さとう	米油				785 35.6
21木	もち麦ごはん ふろふき大根ゆずみそ 鶏肉の生薑焼 実だくさんのみそ汁	鶏肉 みそ 豚肉 とうふ	牛乳	人参 大根菜	ごぼう 玉ねぎ	米 小麦粉 さとう	米油				795 33.8
22金	えんぴり玄米ごはん 冬至カレー ゆかりゆず大根 オレンジセリ	豚肉 大豆	牛乳 寒天	人参 かつお	ほうろこ 玉ねぎ りん	米 玄米 さとう	米油				832 26.1

食材料購入等の都合で献立を変更する場合もあります。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩	食物繊維
					A	B	C	D		
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	809	33.3	27.2	386	145	3.8	327	0.63	0.63	40
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35

※食塩は、うどんの汁や、魚や肉のつゆや煮汁・ソースやドレッシング等に使用した、みそ・しょうゆ・ソース、塩等も含みます。

4日(月)の大根おろしは、3日の「大根おろし振替コンテスト」で引き振かめた大根で、区より提供されます。