

12月のこんだて



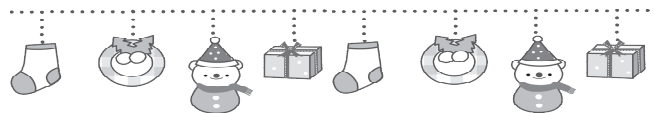
大泉中学校

日	月	火	水	木	金	土
12/1	12/2 ★	12/3	12/4 ★	12/5	12/6	12/7
	【練馬大根一斉給食】					
	練馬大根スパゲティ	ご飯	ハッシュドビーフ	鶏五目ごはん	キムチチャーハン	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ほうれん草のチーズオムレツ	魚のにんにくみそ焼き	キャベツと水菜のサラダ	いかのかりんとがらめ	えび団子と春雨のスープ	
	茹でブロッコリー	磯香和え	ラフランス	キャベツとわかめのみそ汁	ピリ辛ごま和え	
		せんべい汁				

12/8	12/9	12/10	12/11 ★	12/12	12/13	12/14
			【練馬キャベツ一斉給食】			
	高野豆腐の卵とし丼	ごはん	パン	ビビンバ	ご飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ひじきの炒め煮	酢豚	あさりと冬野菜の米粉チャウダー	卵入りトックスープ	小魚のふりかけ	
	大根のあったか汁	小松菜のスープ	大根のツナドレサラダ		肉豆腐	
					野菜のごま酢和え	

12/15	12/16	12/17	12/18	12/19 ★	12/20 ★	12/21
				【小中連携献立：大泉第六小】	【冬至給食】	
	カレーピラフ	ジャージャー麺	きびごはん	ごはん	発芽玄米ごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	鉄骨サラダ	りんごとさつまいも煮	のりの佃煮	麻婆大根	さばの文化干し	
	UFOゼリー		焼き豆腐と油麩の煮物	じゃが芋のハニーサラダ	かぼちゃのいとこ煮	
			野菜のごま味噌和え	つぶつぶみかんゼリー	みぞれ汁	

12/22	12/23	12/24
	ピザトースト	コスタリカライス
	牛乳	牛乳
	かぼちゃのポタージュ	パブリカサラダ
	みかん	コーヒーゼリー (クリームのみ)



※ 都合により献立内容を変更する場合があります。



令和6年

12月献立表

大泉中学校

実施日	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2月	【練馬大根一斉給食】 練馬大根スパゲティ 牛乳 ほうれん草のチーズオムレツ 茹でブロッコリー	ツナ 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 冷蔵液卵(殺菌) 調理用牛乳 クリーム サラダチーズ		米サラダ油 スパゲティ半分(卵なし) 上白糖 米サラダ油 三温糖		だいこん(根、葉) にんじん たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー		749	19.9	34.4	3.4
3火	ご飯 牛乳 魚のんにくみそ焼き 磯香和え せんべい汁	飲用牛乳 (200ml) さば 赤みそ もみのり鶏もも肉 揚げ		精白米 三温糖 ごま油 白ごま 米サラダ油 さといも 南部せんべい		にんにく 根深ねぎ こまつな えのきたけ にんじん だいこん ごぼう はくさい せり		769	17.5	30.1	2.5
4水	ハッシュドビーフ 牛乳 キャベツと野菜のサラダ ラフランス	和牛肉肩 レンズまめ 生クリーム 飲用牛乳 (200ml)		精白米 米サラダ油 ざらめ糖 薄力粉 有塩バター 上白糖		たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマトピューレー グリーンピース キャベツ きょうな 西洋なし		815	12.4	30.5	2.6
5木	鶏五目ごはん 牛乳 いかのかりんとがらめ キャベツとわかめのみそ汁	鶏むね肉 揚げ 飲用牛乳 (200ml) いか わかめ 白みそ 赤みそ		精白米 米サラダ油 上白糖 でん粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも		にんじん 干しいだけ 切りみつば しょうが キャベツ たまねぎ こまつな 根深ねぎ		776	18.9	30.0	5.0
6金	キムチチャーハン 牛乳 えび団子と春雨のスープ ピリ辛ごま和え	豚肉もも 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) えび 鶏ひき肉		精白米 ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉 緑豆はるさめ 白ごま 練りごま		にんにく にんじん 青ピーマン はくさいキムチ 根菜ねぎ しょうが はくさい こまつな		721	16.6	27.5	3.6
9月	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 ひじきの炒め煮 大根のあったか汁	豚ひき肉 豚肩肉 凍り豆腐 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 芽ひじき 黄だいず 揚げ		特別栽培米(無洗米) 米サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉 ごま油		たまねぎ にんじん グリンピース れんこん ぶなしめじ だいこん(根、葉) 根深ねぎ		759	17.0	28.9	3.5
10火	ごはん 牛乳 酢豚 小松菜のスープ	飲用牛乳 (200ml) 豚肉肩 鶏むね肉		精白米 でん粉 揚げ油 じゃがいも 米サラダ油 三温糖 ごま油		しょうが にんじん たまねぎ だけのこ(ゆで) 青ピーマン 干しいだけ バイン缶 にんじん こまつな コーン缶詰		800	14.5	29.3	2.6
11水	【練馬キャベツ一斉給食】 パインパン 牛乳 あさりと冬野菜の米粉チャウダー 大根のツナドレサラダ	飲用牛乳 (200ml) ベーコン あさりむき身 鶏もも肉 調理用牛乳 クリーム ツナ		パインパン 米サラダ油 じゃがいも 米粉 有塩バター 上白糖		にんにく たまねぎ にんじん かぶ(葉、根) キャベツ コーン缶 ブロッコリー きゅうり だいこん コーン缶詰 パセリ		726	16.0	38.4	3.1
12木	ビビンバ 牛乳 卵入りトックスープ	豚ひき肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵		精白米 米サラダ油 上白糖 ごま油 白ごま トックスライス		にんにく ぜんまい水煮 こまつな 緑豆もやし にんじん 干しいだけ たまねぎ だいこん きょうな		791	17.6	33.3	2.8
13金	ご飯 牛乳 小魚のふりかけ 肉豆腐 野菜のごま酢和え	飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸削り 豚肉肩ロース 豚肉バラ 焼き豆腐		精白米 白ごま 三温糖 つきこんにゃく		だいこん にんじん 干しいだけ 根深ねぎ しゅんぎく 緑豆もやし キャベツ		792	17.0	30.5	3.2
16月	カレーピラフ 牛乳 鉄骨サラダ UFOゼリー	カットウインナー 飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 芽ひじき サラダチーズ 粉寒天 粉ゼラチン		精白米 米サラダ油 有塩バター 上白糖 カルピス 冷凍白玉団子		にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム キャベツ レモン果汁 バイン缶		732	11.3	29.9	3.0
17火	ジャージャー麺 牛乳 りんごとさつまいも煮	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳 (200ml)		むし中華めん油付き 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 さつまいも		にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ だけのこ(ゆで) 干しいだけ 緑豆もやし にんじん きゅうり りんご缶 みかんジュース		793	15.7	23.9	2.9
18水	きびごはん 牛乳 のりの佃煮 焼き豆腐と油麩の煮物 野菜のごま味噌和え	飲用牛乳 (200ml) もみのり 豚肉肩 焼き豆腐 白みそ		精白米 きび 三温糖 米サラダ油 油麩 つきこんにゃく ごま油 白ごま 上白糖		しょうが たまねぎ にんじん だけのこ(ゆで) ぜんまい水煮 干しいだけ 根深ねぎ さやいんげん 緑豆もやし キャベツ きゅうり こまつな		793	16.4	31.6	2.7
19木	【小中連携献立：大泉第六小学校】 ごはん 牛乳 麻婆大根 じゃが芋のハニーサラダ つぶつぶみかんゼリー	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 黄だいず 赤みそ 粉寒天		精白米 米サラダ油上白糖 でん粉 ごま油 じゃがいも はちみつ		しょうが にんにく 乾しいだけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ だいこん きゅうり キャベツ みかん みかん缶		789	12.6	27.8	2.5
20金	【冬至献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 さばの文化干し かぼちゃのいとこ煮 みぞれ汁	飲用牛乳 (200ml) さば文化干し ゆで小豆缶詰 鶏もも肉 あらはんぺん(卵抜き)		精白米 発芽玄米 でん粉		西洋かぼちゃ だいこん にんじん なめこ えのきたけ 根深ねぎ こまつな		795	15.2	31.9	2.9
23月	ピザトースト 牛乳 かぼちゃのポタージュ みかん	ベーコン ピザチーズ 飲用牛乳 (200ml) 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム		食パン 米サラダ油 有塩バター 薄力粉		にんにく たまねぎ トマトピューレー マッシュルーム 青ピーマン かぼちゃペースト パセリ みかん		765	13.8	38.5	3.9
24火	コスタリカライス 牛乳 パブリカサラダ コービーゼリー (クリームのみ)	鶏肉もも 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) アガー ホイップクリーム		精白米 米サラダ油 米粉 上白糖		にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 マッシュルーム 青ピーマン キャベツ きゅうり 赤パブリカ 黄パブリカ		731	13.2	28.1	2.3

※ 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	770	15.6	30.8	3.1	375	108	3.1	267	0.35	0.50	23	6.7

※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。