

令和3年

12月献立表



練馬区立 大泉北中学校

実施日			主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	牛乳 玄米ご飯 ★ふりかけ 肉じゃが れんこんチップサラダ	豚肉	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 刻み昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ れんこん キャベツ	米 玄米 砂糖 しらたき じゃが芋	米油	714	15.7
2	木	牛乳 「朝ごはんコンクール献立」 ★ピザトースト ゴロゴロじゃがいもポトフ コールスローサラダ	ウインナー レンズ豆 ベーコン	★チーズ ★コーヒー牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	★無塩パン 砂糖 じゃが芋	米油	744	13.3
3	金	牛乳 ごはん すき焼き風肉豆腐 ★野菜のごま味噌和え	豚肉 焼き豆腐 みそ	★牛乳 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 干しいたけ えのきたけ 白菜 ねぎ	米 しらたき 砂糖	米油 ★白すりごま	720	16.6
6	月	牛乳 「練馬大根の日」 ★練馬スパゲティ みそドレサラダ 白玉あずき	★まぐろ缶 みそ 小豆	★牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖 白玉団子	米油 ごま油	782	17.0
7	火	牛乳 麦ごはん ★ひじき入り卵焼き さつまいものきんぴら 野菜のみそ汁	豚ひき肉 ★卵 みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 さつまいも こんにゃく	米油	723	15.6
8	水	牛乳 豆腐と豚肉のあんかけ丼 ★切干ときゅうりのごま酢和え 果物 (りんご)	豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ 切干大根 りんご キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白すりごま	724	15.4
9	木	牛乳 ★チャーハン ジャンボ揚げぎょうざ チンゲン菜ともやしのスープ	豚肉 ★卵 豚ひき肉 とり肉 油揚げ	★牛乳	ピーマン なら にんじん チンゲンサイ	干しいたけ ねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 春雨	ごま油 米油	789	13.7
10	金	牛乳 チキンライス ★タラとホウレン草のホワイトソース焼き ペイザンヌスープ	とり肉 ★すけとうだら ベーコン レンズ豆	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	ピーマン ほうれん草 パセリ粉 にんじん 大根 (葉)	たまねぎセロリー マッシュルーム大根 コーン グリンピース にんにく しめじ	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米油 ★バター	814	18.1
13	月	牛乳 ピラフのスパイシーチキンソース添え ★イタリアンスープ フルーツゼリー	鶏もも レンズ豆 ベーコン とり肉 いんげん豆 ★卵	★牛乳 ★チーズ 寒天	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ コーン 生姜 りんごジュース パインアップル缶	米 大麦 パン粉 砂糖	オリーブ油 米油	802	16.8
14	火	牛乳 切干しおこわ ★わかさぎのカレー風味揚げ ちゃんこ汁	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	★牛乳 ★わかさぎ	にんじん 小松菜	切干大根 枝豆 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉	米油	760	18.3
15	水	牛乳 ★ミルクパン ★冬野菜のホワイトシチュー キャロットドレッシングサラダ 果物 (いちご)	とり肉 ほたて レンズ豆	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ カリフラワー かぶ キャベツ きゅうり いちご	★ミルクパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター オリーブ油	753	16.5
16	木	牛乳 ごはん ★鯖の竜田揚げ 小松菜のおかか炒め うすくず汁	★さば かつお節 豚肉 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜 大根 (葉)	生姜 キャベツ 大根 ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 里芋	米油	760	16.3
17	金	牛乳 おろし豚丼 五目みそ汁 ★スイートポテト	豚肉 厚揚げ みそ ★卵	★牛乳 わかめ ★クリーム	にんじん こねぎ	にんにく たまねぎ もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	ごま油 米油 ★バター	832	15.2
20	月	牛乳 「朝ごはんコンクール献立」 麦ごはん オリンピックカラーハンバーグ 野菜のスープ のりサラダ	豚ひき肉 豆腐 豆乳 とり肉	★牛乳 わかめ のり	トマト缶 にんじん ピーマン パセリ粉 水菜	たまねぎ にんにく 大根 コーン もやし きゅうり りんご	米 大麦 パン粉 ちくわぶ 砂糖	米油 オリーブ油 ごま油	738	16.1
21	火	牛乳 ★あんかけ焼きそば 大根コチュジャン和え 果物 (みかん)	豚肉 ★いか ★うずら卵	★牛乳	にんじん 小松菜 大根 (葉)	にんにく 生姜 大根 たけのこ たまねぎ 白菜 もやしきくらげ 干しいたけ みかん	★中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	695	17.1
22	水	牛乳 「冬至献立」 麦ごはん ★メバルのゆずみそ焼き 小松菜のおひたし かぼちゃすいとん	めばる みそ 豚肉	★牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	生姜 ★ゆず えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	米油	711	18.1
23	木	牛乳 冬野菜のカレー ライス 花野菜サラダ フルーツポンチ	豚肉 えんどう豆	★牛乳 寒天	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく 生姜 ごぼう れんこん たまねぎ カリフラワー-みかん缶 パインアップル缶桃缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油	829	11.6

※ 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

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

※12月6日は「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれた大根を提供していただき、区内全校で練馬大根を使った給食を実施します。

※村田さんの畑の採れたて野菜「キャベツ、じゃがいも、大根、大根葉、白菜、かぶ、ブロッコリー、里芋」を使用する予定です。。

※「朝ごはんコンクール」で受賞した朝ごはんを給食ではアレンジして作ります。



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	758	15.9	30.4	2.9	391	112	3.1	284	0.37	0.50	22	7.0
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品基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(基準値)は食品成分表2015版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは参考として記載しています。