

令和4年

12月献立表

練馬区立大泉北中学校

実施日			献立名	主な材料とその動き						栄養量	
日	曜			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	木	牛乳	ごはん ★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 砂糖 しらたき じゃが芋	★白ごま 米油	773	13.8
2	金	牛乳	チキンライス ★鮭と料理草のホイル焼き パイザンヌスープ	鶏肉 鮭 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)	たまねぎマッシュルーム コーン グリンピース 大根 にんにく しめじセロリー	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米油 ★バター	851	18.9
5	月	牛乳	「練馬大根の日」 練馬スバゲティ ウィンナーとコーンのソテー 白玉あずき	まぐろ缶 ウィンナー 小豆	のり ★牛乳	にんじん	大根 キャベツ コーン	スバゲティ 砂糖 白玉団子	米油	792	16.9
6	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 さつまいも 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	米油	731	15.9
7	水	牛乳	ハヤシライス 練馬サラダ 果物 (いちご)	豚肉	★牛乳	にんじん 大根 (葉) トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム 生姜 キャベツ 大根 グリンピース いちご	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ じゃが芋	米油	766	13.1
8	木	牛乳	チャーハン ジャンボ揚げぎょうざ 豆腐とキクラゲのスープ	焼き豚 卵 豚ひき肉 とり肉 豆腐	★牛乳	ピーマン なら にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ キャベツ にんにく 生姜 たけのこきくらげ	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉	ごま油 米油	794	11.4
9	金	牛乳	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ★白玉団子スープ 果物 (りんご)	豚肉 豆腐 鶏肉	★牛乳 わかめ	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 白菜 りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	米油 ごま油 ★白ごま	795	15.0
12	月	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	833	15.0
13	火	牛乳	★豆わかごはん 芋煮 湯葉入りおひたし	大豆 牛肉 湯葉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 キャベツ	米 大麦 こんにゃく 里芋 砂糖	★白ごま 米油	762	13.2
14	水	牛乳	「自分で作る朝ごはんコンクール」 具だくさんつけうどん 笹かまぼこの二色揚げ 果物(みかん)	豚肉 油揚げ うすら卵 ささかまぼこ	わかめ ★牛乳 青のり	かぼちゃ 小松菜	干しいたけ ねぎ みかん	うどん 砂糖 小麦粉	米油	809	16.9
15	木	牛乳	ごはん ハンバーグのトマトソースがけ きのこのソテー 米粉マカロニスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏肉	★牛乳	トマト缶 にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ にんにく エリンギ えのきたけ マッシュルーム	米 砂糖 じゃが芋 米粉マカロニ	牛脂 オリーブ油 米油	793	16.0
16	金	牛乳	切干しおこわ ★ししゃもの南蛮漬け 焼き豆腐の中華煮	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★ししゃも	にんじん チンゲンサイ	切干大根 枝豆 生姜 ねぎ にんにく 白菜 たけのこ干しいたけ	米 もち米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	817	20.1
19	月	牛乳	「青森県郷土料理」 ★菜飯 ★いかメンチ かぶの甘酢 せんべい汁	★いか 卵 鶏肉	★牛乳 ひじき	小松菜 にんじん かぶ (葉)	たまねぎ かぶ 生姜 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 南部せんべい	ごま油 ★白ごま 米油	755	15.7
20	火	コービー牛乳	「自分で作る朝ごはんコンクール」 ★チーストースト ★冬野菜のホワイトシチュー グリーンサラダ	鶏肉 ほたて レンズ豆	★チーズ しらす干し ★コービー牛乳 ★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ カリフラワー かぶ キャベツ	★食パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	マヨネーズ (エッグフ リー) 米油 ★バター	709	17.5
21	水	牛乳	「冬至献立」 ごはん 鯖のゆずみそ焼き 小松菜のおひたし かぼちゃすいとん	さわら 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 砂糖 白玉粉 小麦粉	米油	772	17.0
22	木	牛乳	冬野菜のカレーライス 花野菜サラダ サイダーボンチ	豚肉	★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 もも缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ジュース	米油	845	11.2

※ 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16回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

※ 「自分で作る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 (μgRAE)	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	786	15.6	31.2	3.1	380	114	3.1	268	0.36	0.50	21	7.1

1月初めの給食

10	火	牛乳	ハッシュドビーフ 小松菜とキャベツのソテー 果物 (りんご)	牛肉 豆乳	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ 小松菜	生姜 にんにくコーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース りんご	米 大麦 ざらめ 小麦粉	米油	750	13.2
----	---	----	--------------------------------------	-------	----------------	------------------------	--	-----------------	----	-----	------

11月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	ピーマン	じゃがいも	かぼちゃ	さつまいも	にら	里芋	柿	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和4年産 岩手県産ひとめぼれ	北海道	秋田	北海道	茨城	北海道	北海道	千葉	高知	練馬	岐阜	岩手・青森・茨城
岩手県・青森県・秋田県	佐渡産こしひかり 北海道産ゆめぴりか	ほうれん草	小松菜	キャベツ	きゅうり	白菜	大根	しめじ	にんにく	パセリ	みかん	鮭 ぶり
宮城県・北海道	魚沼産こしひかり 宮城県産つや姫	千葉	埼玉	練馬	群馬	茨城	千葉	長野	青森	茨城	愛媛	アラスカ 長崎