

# 1月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			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		
9	火	● こめこ 米粉のハヤシライス 大根とコーンのサラダ	豚肉 豆乳 ジョア	米 大麦油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト パセリ コーン 大根 小松菜	565	13.3
10	水	○ じんじつ せつくかんれんこんだて ★人日の節句関連献立★ ごはん 松風焼き 紅白なます 七草汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 みそ 青のり 鶏肉	米 油 ごま けし 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ 大根 かぶ かぶ (葉) 大根 (葉) 小松菜 せり ししいたけ	588	17.8
11	木	○ かがみびら かんれんこんだて とよたまだい にちゆうがっこうれんけい ★鏡開き関連献立 豊玉第二中学校連携★ 豚丼 野菜のごまあえ 白玉のおしるこ	豚肉 牛乳 小豆 豆腐	米 押麦油 砂糖 はちみつ ごま 白玉粉 白玉団子	生姜 たまねぎ もやし にんじん 小松菜	703	15.7
12	金	○ きなこあげパン ツナのチーズローフ カレースープ	きな粉 牛乳 まぐろ 缶 卵 レンズ豆 鶏肉 チーズ	油 コッペパン グラニュー糖 パン粉 オリーブ油 じゃが芋	たまねぎ 赤ピーマン パセリ にんじん キャベツ エリンギ セロリー	629	19.8
15	月	○ むぎ しせんどうふ さんしやく 麦ごはん 四川豆腐 三色ナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たいのこ たまねぎ もやし 小松菜 ねぎ チンゲンサイ	553	17.7
16	火	○ ごはん ししゃもの青のり焼き 野菜のしょうが炒め 豚汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 油 こんにゃく 里芋	生姜 もやし にんじん 小松菜 ねぎ ごぼう 大根	573	17.2
17	水	○ あんかけ焼きそば フィッシュアーモンド オレンジゼリー	豚肉 えび いか うずら 卵 牛乳 アガー いりこ	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 アーモンド	にんにく 生姜 にんじん たいのこ しいたけ もやし 白菜 たまねぎ オレンジジュース チンゲンサイ	590	20.1
18	木	○ とりにん 焼き鶏丼 みそけんちん汁 りんご	鶏肉 のり 牛乳 豆腐 みそ	米 大麦油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま油 里芋	たまねぎ ねぎ 生姜 ごぼう にんじん わけぎ 大根 りんご	604	16.6
19	金	○ ごはん いかのさらさ揚げ ねぎドレッシングサラダ みそ汁	牛乳 いか 厚揚げ みそ	米 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん もやし 小松菜 ねぎ かぼちゃ たまねぎ	588	17.1
22	月	○ ごはん わふう 和風ハンバーグおろしソース 野菜のおかがあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ かつお節	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 大根 もやし にんじん 小松菜	605	17.8
23	火	○ げんまい どうふ だいがくも 玄米わかめごはん ぎせい豆腐 大学芋 みそ汁	わかめ ご飯の素 牛乳 豆腐 卵 油揚げ みそ	発芽玄米 米 油 砂糖 みずあめ さつまいも ごま	たまねぎ にんじん みつぼ もやし ほうれん草	653	14.9
24	水	○ ごうこくしやくしやくかん じばさんぶつ ねりま いくせい ★学校給食週間 地場産物(練馬区一斉にんじんの日)★ かてうどん 米粉で作る練馬の人参かきあげ ぼんかん	油揚げ 豚肉 牛乳 卵	うどん 小麦粉 油	にんじん 白菜 ねぎ しめじ 小松菜 ぼんかん	553	17.1
25	木	◎ ★学校給食週間 練馬の給食メニューと地場産物★ 麦ごはん 揚げじゃこぶりかけ マーボーだいこん わかめとコーンのサラダ	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 わかめ 豚肉 みそ	米 大麦油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たいのこ ねぎ 大根 小松菜 もやし コーン	592	17.0
26	金	○ ★学校給食週間 昔の給食★ チキンカレーライス スイートピクルス みかん	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 ざらめ はちみつ 小麦粉 砂糖 バター	生姜 にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかん	592	14.1
29	月	○ ★学校給食週間 昔の給食★ コッペパン 野菜のソテー ミートボールのクリームシチュー	牛乳 鶏肉 厚揚げ クリーム チーズ エビマルク	コッペパン 油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 バター	もやし 小松菜 コーン たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	547	17.1
30	火	○ ★学校給食週間 昔の給食★ ごはん くじらの竜田揚げ 野菜のポン酢あえ のっぺい汁	牛乳 くじら肉 鶏肉 油揚げ	米 油 米粉 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	にんにく 生姜 小松菜 白菜 にんじん レモン すだち 大根 しいたけ ねぎ	582	19.1
31	水	○ チリビーンズライス 野菜スープ スイートポテト	ベーコン 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 コンデンスミルク クリーム レンズ豆	米 大麦油 じゃが芋 砂糖 さつまいも バター	たまねぎ にんじん トマト セロリー キャベツ パセリ	649	14.5

※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 ※●はジョア、◎は東京牛乳

12月使用食材の主な産地															
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	宮城	大豆	北海道	豚肉	青森	鶏肉	岩手	鶏卵	青森	煮干し	千葉	白菜	茨城	えのき	長野
	秋田	レンズ豆	カナダ							さば	ノルウェー	もやし	栃木	二ラ	群馬
										たまねぎ	北海道	みかん	愛媛	にんじん	千葉
										りんご	山形				