



# 12月のこんだて

平成29年度  
練馬区立  
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もとなる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	金	○	麦ごはん ぶりのごまだれ焼き やさいの辛子あえ じゃがいもの味噌汁	ぶり 生揚げ 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油 ゴマ	葉ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 もやし きゅうり 玉葱	603	24.8
4	月	○	★練馬大根一斉給食★ 練馬スパゲティ ガーリックポテト くだもの(みかん)	まぐろ缶詰 牛乳 きざみのり	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油	パセリ 大根 くだもの	687	23.8
5	火	○	たこめし 生揚げと里芋の煮付け 五目汁	油揚げ たこ 生揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 さといも でんぷん	人参 さやいんげん 小松菜 干し椎茸 ぶなしめじ 大根	563	25.1
6	水	○	ごはん ひじき入り蒸し卵 やさいのピリカラ和え なめこの味噌汁	鶏肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 米油 ごま油 ゴマ	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 もやし にんにく 生姜 なめこ ねぎ	580	24.7
7	木	○	カレーライス ハニーサラダ	豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 米油 バター	人参 生姜 にんにく 玉葱 セロリー りんご きゅうり キャベツ	698	18.4
8	金	○	ごはん さばの香味焼き かぶのあちゃら漬け 根っこ野菜のキムチ汁	さば 豚肉 赤みそ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 板こんにやく さといも ゴマ	人参 生姜 にんにく かぶ かぶ葉 ゆず ごぼう 大根 キムチ ねぎ	626	26.1
11	月	○	ごはん 豚肉の生姜焼き 即席漬け 石狩汁	豚肉 鮭 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 米油	人参 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 玉葱 ねぎ	655	29.9
12	火	○	黒糖パン かぼちゃのクリームシチュー アップルドレッシングサラダ くだもの(みかん)	鶏肉 牛乳 クリーム	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	人参 かぼちゃ きゅうり セロリー キャベツ 玉葱 りんご くだもの	622	18.8
13	水	○	コーン茶めし ししゃもの塩焼き かぶの梅肉和え じゃがいもの五目煮	大豆 鶏肉 牛乳 ししゃも こんぶ	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米油 板こんにやく	人参 さやいんげん きゅうり ホールコーン かぶ 梅干し	629	28.0
14	木	○	★たてわり班給食★ チリビーンズライス フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳 寒天缶	米 おおむぎ 砂糖 米油	人参 トマトジュース にんにく トマトピューレ 生姜 セロリー 玉葱 マッシュルーム みかん缶 パイン缶 もも缶	675	22.0
15	金	○	中華おこわ いかのオイル焼き キャベツの甘味噌あえ わかめと豆腐のすまし汁	豚肉 いか 白みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	もち米 米 砂糖 米油 ごま油	人参 たけのこ 干し椎茸 ねぎ グリーンピース キャベツ もやし	561	26.4
18	月	○	麦ごはん 家常豆腐 大根の華風あえ くだもの(りんご)	豚肉 生揚げ 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ゴマ	人参 さやいんげん 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ にんにく 大根 きゅうり くだもの	635	24.5
19	火	○	ガーリックライス チキントマトシチュー コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 いんげんまめ クリーム	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 小麦粉 米油 バター	人参 トマト缶 トマトピューレ にんにく セロリー 玉葱 キャベツ マッシュルーム ぶなしめじ ホールコーン	658	18.7
20	水	○	タンタンつけめん 海藻とやさいのサラダ くだもの(紅まどんな)	豚肉 凍り豆腐 牛乳 わかめ	蒸し中華めん 砂糖 米油 ごま油 ゴマ	人参 チンゲンツァイ ねぎ もやし 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ ホールコーン くだもの	608	21.7
21	木	○	ごはん さわらの一味焼き 磯あえ 豚汁	さわら 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 きざみのり	米 砂糖 板こんにやく じゃがいも ごま油 米油	小松菜 人参 にんにく 生姜 ホールコーン ごぼう ねぎ 大根	603	26.1
22	金	○	★冬至★ 豚肉と小松菜の混ぜごはん ゆず風味の白菜づけ 冬至のだまこ汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 もち米 砂糖 米油 しらたき 白玉粉 ゴマ	人参 小松菜 せり かぼちゃ 干し椎茸 白菜 きゅうり ゆず まいたけ ごぼう ねぎ	606	19.0
25	月	○	★セレクト給食★ 丸パン Aスパイシーチキン B鶏のから揚げ 麦入りミネストローネ ぶどうゼリー	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳 アガー	丸パン でんぷん じゃがいも 砂糖 おおむぎ 米油	人参 トマト缶 パセリ 玉葱 セロリー にんにく レモン汁 生姜 ぶどうジュース	A584 B646	A26.3 B26.4

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、4(月)みかん、12(火)みかん、18(月)りんご、20(水)紅まどんな(柑橘)を予定しています。