



12月の献立

平成26年度

練馬区立光が丘春の風小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主 な 材 料 名 | | | エネルギー (kcal) | メモ |
|----|---|---|---|--|--|--------------|--|
| | | | 血や肉をつくる (赤) | 熱や力のもと (黄) | 体の調子を整える (緑) | たんぱく質 (g) | |
| 1 | 月 | 牛乳 コーン茶めし おでん 野菜のしょうがしょうゆがけ | 牛乳 昆布 つみれ 揚げボール がんもどき ちくわ さつま揚げ うすら卵 (かつお削り) | 米 麦 三温糖 こんにゃく ちくわぶ じゃがいも | にんじん コーン だいこん キャベツ もやし しょうが | 603 25.3 | 8(月) 練馬スパゲティ この日は、「練馬大根の日」です。練馬大根を大根おろしにしてツナと合わせ、スパゲティのソースを作ります。 |
| 2 | 火 | 牛乳 セサミトースト さつまいもシチュー キャベツ人参サラダ | 牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ (鶏がら) | 食パン バター ごま グラニュー糖 米油 さつまいも 小麦粉 上白糖 | にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ | 686 20.9 | |
| 3 | 水 | 牛乳 さんまのかば焼き丼 すまし汁 野菜のごまあえ | 牛乳 さんま 豆腐 (昆布 かつお削り) | 米 米油 でんぷん 小麦粉 ごま 上白糖 あられ麩 | にんじん こまつな 干しいたけ えのき キャベツ もやし | 718 28.1 | |
| 4 | 木 | 牛乳 丸パン マカロニグラタン 白いんげん豆と野菜のスープ | 牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ベーコン 白いんげん豆 (鶏がら) | 丸パン 米油 バター マカロニ 小麦粉 パン粉 | にんじん たまねぎ マッシュ ルーム セロリ キャベツ こまつな | 596 23.5 | |
| 5 | 金 | 牛乳 ごはん ひじき入り厚焼き卵 貝だくさんみそ汁 粉ふきいも | 牛乳 豚肉 鶏卵 ひじき 油揚げ 赤みそ 白みそ (かつお削り) | 米 米油 上白糖 じゃがいも こんにゃく | にんじん グリンピース だいこん たまねぎ えのき こまつな ねぎ | 616 24.0 | |
| 8 | 月 | 牛乳 練馬スパゲティ キャロットソースサラダ ココアムース 練馬大根の日 | 牛乳 ツナ(まぐろ) のり パールアガー 生クリーム | スパゲティ 三温糖 オリーブ油 米油 上白糖 | だいこん にんじん もやし ブロッコリー キャベツ コーン | 704 27.4 | 15(月) 麻婆豆腐 焼きそば フルーツ白玉 |
| 9 | 火 | 牛乳 じゃことごまのごはん 家常豆腐 くだもの | 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ 赤みそ (鶏がら) | 米 麦 ごま 米油 上白糖 でんぷん ごま油 | にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ りんご | 661 26.8 | |
| 10 | 水 | 牛乳 麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き けんちん汁 | 牛乳 鮭 白みそ 鶏肉 豆腐 (かつお削り) | 米 麦 バター 上白糖 米油 こんにゃく さといも | にんじん キャベツ たまねぎ もやし ごぼう だいこん ねぎ | 663 31.1 | 10月に台風により休校になってしまった日の献立です。多くの児童のみなさんからリクエストをいただきました。 |
| 11 | 木 | 牛乳 ココア揚げパン 肉団子入り春雨スープ オレンジゼリー | 牛乳 鶏肉 鶏卵 うすら卵 パールカ(鶏がら) | ツイストパン 米油 上白糖 でんぷん 春雨 ごま油 | にんじん たけのこ えのき 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな みかんジュース | 614 22.9 | |
| 12 | 金 | 牛乳 ゆかりごはん 大根と里芋のそぼろ煮 じゃこかかサラダ | 牛乳 豚肉 しらす干し 削りぶし (かつお削り) | 米 麦 さといも 三温糖 でんぷん 上白糖 米油 | しょうが にんじん だいこん いんげん キャベツ きゅうり にんにく | 621 23.0 | |
| 15 | 月 | 牛乳 麻婆豆腐焼きそば フルーツ白玉 | 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 (鶏がら) | 中華めん 米油 三温糖 でんぷん ごま油 冷凍白玉 上白糖 | にんにく しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ にら みかん(缶) パイン(缶)黄桃(缶) | 704 24.5 | 22(月) かぼちゃの甘煮 22日の冬至にちなんで、かぼちゃを使った献立を作ります。 |
| 16 | 火 | 牛乳 きびごはん 肉じゃが 大豆とじゃこの甘辛揚げ | 牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ (かつお削り) | 米 きび 米油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぷん 上白糖 ごま | しょうが たまねぎ にんじん いんげん | 659 25.1 | |
| 17 | 水 | 牛乳 ミルクパン ボークストロガノフ ガーリックサラダ | 牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム (鶏がら) | ミルクパン 米油 小麦粉 バター 上白糖 | にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト(缶) しょうが もやし きゅうり | 591 23.4 | |
| 18 | 木 | 牛乳 カレーライス フレンチサラダ 福神漬 | 牛乳 豚肉 生クリーム (鶏がら) | 米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉 三温糖 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト(缶) キャベツ きゅうり コーン 福神漬 | 731 21.7 | |
| 19 | 金 | 牛乳 麦ごはん さばの照り焼き 豚汁 もやしの炒め物 | 牛乳 さば 豆腐 赤みそ 白みそ (かつお削り) | 米 麦 こんにゃく じゃがいも 米油 上白糖 ごま | しょうが にんじん だいこん ねぎ ごぼう にんにく ピーマン もやし | 644 30.5 | 24(水) タンドリーチキン 鶏肉をヨーグルト、カレー粉、香味野菜が入ったタレに漬けて焼きます。 |
| 22 | 月 | 牛乳 親子どんぶり 豆腐とわかめのみそ汁 かぼちゃの甘煮 | 牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ (かつお削り) | 米 麦 三温糖 でんぷん じゃがいも | たまねぎ ねぎ 系みつば にんじん かぼちゃ | 719 30.5 | |
| 24 | 水 | 牛乳 三色ピラフ タンドリーチキン 卵と野菜のスープ くだもの | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 鶏卵 (鶏がら) | 米 バター 米油 じゃがいも でんぷん | にんじん コーン グリンピース たまねぎ にんにく セロリ ほうれんそう みかん | 667 27.5 | |
| 25 | 木 | 牛乳 大豆入り中華ごはん ししゃものピリ辛漬け 五目野菜スープ | 牛乳 豚肉 大豆 油揚げ ししゃも 豚肉(鶏がら) | 米 もち米 麦 米油 でんぷん 小麦粉 上白糖 ごま油 | 干しいたけ にんじん にんにく しょうが もやし にら キャベツ えのき ねぎ | 648 29.2 | |

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

12月の誕生給食は18日(木)です。