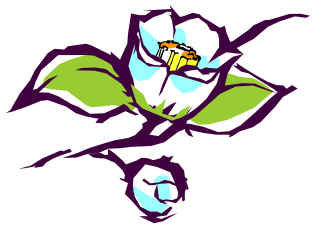


１２月の献立

平成２８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 血や肉をつくる	熱や力のもと（黄）	体の調子を整える（緑）	エネルギー（kca） たんぱく質（g）
1	木	牛乳　チキンライス ペイザンヌスープ フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン 牛乳 （鶏ガラ）	米 じゃが芋 三温糖 米油 バター	トマト缶 にんじん かぶ(葉) 玉葱 マッシュルーム グリンピース セロリ にんにく キャベツ かぶ きゅうり コーン	615 19．2
2	金	牛乳　きびごはん ひじき入り厚焼き卵 すまし汁 五目豆	豚肉 鶏卵 豆腐 鶏肉 大豆 ひじき 牛乳 （昆布 かつお節）	米 もちきび 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん 小松菜 玉葱 グリンピース しめじ えのき ねぎ 干し椎茸 ごぼう れんこん	608 24．7
5	月	牛乳　練馬スパゲティ みそドレッシングサラダ	ツナ 味噌 きざみのり 牛乳	スパゲティ 三温糖 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん 大根 コーン キャベツ もやし	623 26．3
6	火	牛乳　豚の生姜炒め丼 大根のみそ汁 りんご	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 米油	にんじん 大根葉 生姜 玉葱 キャベツ 大根 ねぎ りんご	619 23．7
7	水	牛乳　ごはん さばの香味焼き けんちん汁 野菜のゆず風味	鯖 鶏肉 豆腐 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく 里芋 米油	にんじん 大根葉 小松菜 ねぎ 生姜 ごぼう 大根 白菜 ゆず	609 26．6
8	木	牛乳　大豆入り中華ごはん 白玉スープ ピリカラもやし	鶏肉 大豆 油揚げ ベーコン 豆板醤 牛乳 （鶏ガラ）	米 もち米 麦 白玉 砂糖 米油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 干し椎茸 白菜 ねぎ もやし	613 20．5
9	金	牛乳　わかめごはん 生揚げのふきよせ煮 野菜のごま和え	鶏肉 生揚げ わかめ 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 米油 白ごま	にんじん 小松菜 生姜 玉葱 干し椎茸 たけのこ グリンピース もやし	621 24．4
12	月	牛乳　揚げパン(きなこ) 肉団子入り春雨スープ ナムル	きな粉 鶏肉 鶏卵 牛乳 （鶏ガラ）	ミルクパン 砂糖 でん粉 春雨 米油 白ごま ごま油	にんじん 小松菜 たけのこ 干し椎茸 生姜 ねぎ 白菜 もやし きゅうり	620 25．0
13	火	牛乳　ごはん 魚のネギみそ焼き みぞれ汁 五目きんぴら	鱈 味噌 鶏肉 豚肉 牛乳 （かつお節 昆布）	米 砂糖 でん粉 米油 あられ麩 小麦粉 三温糖 白ごま ごま油	にんじん 大根葉 生姜 ねぎ 干し椎茸 えのき 大根 ごぼう れんこん	599 25．7
14	水	牛乳　カレーライス オニオンドレッシングサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳 （鶏ガラ）	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 りんご 福神漬 キャベツ もやし コーン	705 19．4
15	木	牛乳　麦ごはん 里芋と大蔵大根のそぼろ煮 じゃこかかサラダ	豚肉 花かつお しらす干し 牛乳（かつお節）	米 麦 里芋 三温糖 でん粉 砂糖 米油	にんじん 大根葉 生姜 大根 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり にんにく	616 22．1
16	金	牛乳　あんかけチャーハン パリパリサラダ	豚肉 えび 鶏卵 牛乳 （鶏ガラ）	米 でん粉 砂糖 米油 ごま油 揚げ油 ワンタンの皮	にんじん 生姜 ねぎ たけのこ 玉葱 干し椎茸 キャベツ 大根 きゅうり	621 24．8
19	月	牛乳　ゆかりごはん ハタハタの唐揚げ　あいまぜ わかめと豆腐のすまし汁	はたはた 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 （かつお節 昆布）	米 麦 でん粉 小麦粉 三温糖 揚げ油 米油 白ごま	にんじん しめじ ねぎ 大根 ごぼう ゆず	608 20．1
20	火	牛乳　ごはん 四川豆腐 中華サラダ みかん	豚肉 豆腐 牛乳（鶏ガラ）	米 三温糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ ザーサイ もやし みかん	626 25．7
21	水	牛乳　豚肉とごぼうのごはん 青菜のみそ汁 かぼちゃの甘煮	豚肉 豆腐 味噌 糸切り昆布 牛乳 （かつお節）	米 砂糖 じゃが芋 三温糖 米油	にんじん 大根葉 小松菜 南瓜 ごぼう 大根 ねぎ	611 20．1
22	木	牛乳　ミルクパン コンソメスープ りんごゼリー **セレクト** A.鶏肉の照り焼き または B.白身魚のフリッター	鶏肉 ホキ ベーコン パールアガー 牛乳 （鶏ガラ）	ミルクパン 三温糖 でん粉 小麦粉 砂糖 米油 揚げ油	にんじん 生姜 セロリ 玉葱 キャベツ りんごジュース	A 585 23．1 B 571 24．3

献立紹介

5日(月)
練馬スパゲティ

練馬大根の区内一斉使用日です。本校では、練馬大根を使った練馬スパゲティを作ります。

15日(木)
里芋と大蔵大根のそぼろ煮

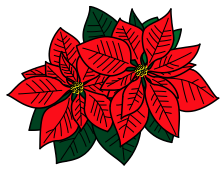
江戸野菜である大蔵大根を使ったそぼろ煮です。大蔵大根は、水分が少なく、煮崩れしにくいため、煮物に適した大根です。

19日(月)
あいまぜ

毎月 19 日は食育の日です。今月は、石川県の郷土料理であるあいまぜを作ります。

21日(水)
かぼちゃの甘煮

12 月 21 日は冬至です。冬至には、かぼちゃを食べることから、かぼちゃの甘煮を作りました。



１２月の誕生日給食は１６日（金）です。

※　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。