



12月の献立

平成29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 (kca)	献立紹介
		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 金	牛乳 磯おこわ ハタハタの唐揚げ 里芋とごぼうのみそ汁 キャベツのだし浸し	あさり 油揚げ はたはた 豆腐 味噌 牛乳 ひじき 糸切り昆布 わかめ (かつお節)	もち米 米 しらす 砂糖 でん粉 米粉 里芋 米油 揚げ油	にんじん 生姜 にんにく ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	628 25.1	4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。
4 月	牛乳 練馬スパゲティ 花野菜のサラダ チーズケーキ	ツナ 鶏卵 牛乳 のり 生クリーム クリームチーズ	スパゲティ 三温糖 砂糖 小麦粉 オリーブ油 米油	ブロッコリー にんじん 大根 キャベツ コーン缶 玉葱 りんご レモン カリフラワー	695 28.9	
5 火	牛乳 きびごはん 鮭の黄金焼き 豚汁 もやしの炒め物	鮭 味噌 豚肉 豆腐 牛乳 (かつお節)	米 もちきび こんにゃく じゃが芋 砂糖 米油 白ごま マヨネーズ (卵不使用)	にんじん 青ピーマン 生姜 大根 ねぎ ごぼう にんにく もやし	622 29.7	
6 水	牛乳 回鍋肉丼 ワンタンスープ	豚肉 甜麺醤 豆板醤 味噌 牛乳 (鶏ガラ)	米 玄米 砂糖 ワンタンの皮 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン にら にんにく 生姜 キャベツ ねぎ 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし	639 25.1	7日(木) 里芋と大蔵大根の どぼろ煮 江戸野菜である大 蔵大根を使ったぞぼ ろ煮です。大蔵大根 は、水分が少なく、 煮崩れしにくいいた め、煮物に適した大 根です。
7 木	牛乳 ごはん 里芋と大蔵大根のぞぼろ煮 野菜のごま和え くだもの(みかん)	豚肉 牛乳 (かつお節)	米 里芋 三温糖 でん粉 砂糖 米油 白ごま	にんじん いんげん 生姜 大根 キャベツ もやし みかん	626 21.4	
8 金	牛乳 ココアパン パステル・デ・ナパ ジュリエヌスープ 	鶏卵 ベーコン レンズ豆 牛乳 チーズ 調理用乳 無糖練乳 生クリーム (鶏ガラ)	ココアパン じゃが芋 バター 米油	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 セロリ キャベツ	709 25.1	
11 月	牛乳 豚キムチ丼 ワカメスープ くだもの(りんご)	豚肉 コチュジャン 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	米 玄米 砂糖 でん粉 米油 白ごま ごま油	にんじん にら にんにく 生姜 キムチ 玉葱 ねぎ もやし 白菜 だけの りんご	655 21.7	19日(火) あいませ 毎月19日は食育 の日です。今月は、 石川県の郷土料理で あるあいませを作り ます。
12 火	牛乳 大豆入り昆布ごはん さばの照り焼き 五目みそ汁 みかん寒天	鶏肉 大豆 油揚げ 鯖 豆腐 味噌 牛乳 糸切り昆布 わかめ 寒天 (かつお節)	米 もち米 三温糖 こんにゃく 砂糖 米油	にんじん 干し椎茸 生姜 大根 しめじ ねぎ みかん缶 みかんジュース	648 28.7	
13 水	牛乳 広東めん パリパリサラダ	豚肉 えび いち 牛乳 (鶏ガラ)	中華めん 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 米油 ごま油 揚げ油	にんじん 青梗菜 にんにく 生姜 だけのこ 玉葱 椎茸 きくらげ 白菜 キャベツ 大根 きゅうり	617 25.4	
14 木	牛乳 ごはん ひじき入り厚焼き卵 いなか汁 野菜のからししょうゆあえ	豚肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳 ひじき (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米油	にんじん 小松菜 玉葱 グリンピース ごぼう 大根 ねぎ もやし キャベツ	606 22.8	22日(金) 南瓜のシチュー ・ゆずドレッシング サラダ 12月21日は冬 至です。冬至には、 南瓜を食べることか ら南瓜を使ったシチ ューを作ります。ま たゆず湯にちなん で、ゆずをドレッシ ングに使ったサラダ を作ります。
15 金	牛乳 コーンちやめし おでん かぶときゅうりの浅漬	つみれ 揚げボール がんもどき 焼き竹輪 さつまいも ずしり卵 牛乳 結び昆布 (かつお節)	米 玄米 三温糖 こんにゃく 竹輪 じゃが芋	にんじん かぶ(葉) コーン缶 大根 かぶ きゅうり	589 23.5	
18 月	牛乳 チキンライス 白いんげん豆と野菜スープ ガーリックポテト	鶏肉 ベーコン いんげん豆 牛乳 (鶏ガラ)	米 じゃが芋 米油 バター	トマトジュース にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム グリンピース セロリ キャベツ にんにく	611 20.4	
19 火	牛乳 きびごはん ししゃものカレー揚げ あいませ 野菜のみそ汁	油揚げ 味噌 牛乳 ししゃも (かつお節)	米 もちきび でん粉 白ごま こんにゃく 三温糖 じゃが芋 揚げ油 米油	にんじん 小松菜 大根 ごぼう 柚子 もやし ねぎ	636 23.9	
20 水	牛乳 プルコギ丼 きのこスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	米 玄米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん にら 小松菜 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく えのきたけ しめじ 干し椎茸 ねぎ	610 25.3	
21 木	牛乳 わかめとじゃこのごはん 生揚げのふきよせ煮 切干ときゅうりのゴマ酢	鶏肉 生揚げ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 砂糖 米油 白ごま	にんじん さや いんげん 生姜 玉葱 干し椎茸 だけのこ 切干大根 きゅうり	620 26.4	
22 金	コーヒー牛乳 カパン 鶏肉のトマト煮 南瓜のシチュー ゆずドレッシングサラダ	鶏肉 コーヒー牛乳 調理用乳 生クリーム (鶏ガラ)	カパン でん粉 米粉 砂糖 オリーブ油 米油 バター	トマト缶 バセリ にんじん 南瓜 柚子 ブロッコリー にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム キャベツ コーン缶	659 25.7	

12月の誕生日給食は15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。

