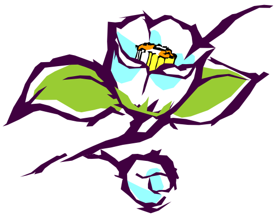
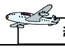


# １２月の献立

平成３０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<br>血や肉をつくる(赤) | 熱や力のもと(黄) | 体の調子を整える(緑) | エネルギー(kca)<br>たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | 牛乳 練馬スパゲティ<br>フレンチサラダ 小松菜蒸しパン | ツナ 鶏卵 牛乳 のり<br>調理用乳 | スパゲティ 三温糖 砂糖<br>小麦粉 オリーブ油 米油 | にんじん 小松菜 大根 キャベツ もやし<br>玉葱 りんご | 697<br>27．1 |
| 4 | 火 | 牛乳 ゆかりごはん<br>和風ハンバーグ 野菜のみそ汁<br>大豆とポテトの磯辺揚げ | 鶏肉 押し豆腐 油揚げ 味噌<br>大豆 牛乳 調理用乳 青のり<br>（かつお節） | 米 パン粉 砂糖 でん粉<br>じゃが芋 揚げ油 | にんじん 南瓜 小松菜 玉葱 大根 白菜 | 660<br>27．8 |
| 5 | 水 | 牛乳 中華丼<br>チゲスープ くだもの（でこぽん） | 豚肉 うずら卵 鶏肉 豆腐<br>牛乳（鶏がら） | 米 砂糖 でん粉 米油<br>ごま油 | にんじん 青梗菜 にら にんにく 生姜<br>干し椎茸 たけのこ ねぎ 白菜 えのき<br>もやし キムチ デコポン | 633<br>23．6 |
| 6 | 木 | 牛乳 コーンちゃめし<br>おでん ごま酢和え | つみれ 揚げボール うずら卵<br>竹輪 がんもどき さつま揚げ<br>牛乳 結び昆布（かつお節） | 米 玄米 三温糖 じゃが芋<br>こんにゃく 竹輪ふ 砂糖<br>白ごま | にんじん コーン 大根 キャベツ もやし | 605<br>24．7 |
| 7 | 金 | 牛乳 シナモンサンド<br>ロヒ・ラーティッコ<br>シスコン・マッカラケイト<br> 給食世界ツアー　フィンランド | 鮭 ウィンナー いんげん豆<br>牛乳 調理用乳 ピザチーズ<br>（鶏がら） | 黒砂糖コッペパン 米粉<br>グラニュー糖 じゃが芋<br>パン粉 バター 米油 | にんじん 玉葱 にんにく キャベツ<br>大根 コーン | 685<br>24．4 |
| 10 | 月 | 牛乳 きびごはん<br>揚げ魚の生姜ソース<br>大根のみそ汁 野菜のだし浸し | さめ 油揚げ 味噌 牛乳<br>（かつお節） | 米 もちきび でん粉 砂糖<br>三温糖 揚げ油 白ごま | にんじん 小松菜 生姜 大根 ねぎ<br>きゅうり キャベツ | 639<br>24．1 |
| 11 | 火 | 牛乳 チリビーンズライス<br>アップルドレッシンサラダ<br>くだもの（みかん） | ベーコン 大豆ミート 大豆<br>牛乳 粉チーズ | 米 じゃが芋 米粉 砂糖<br>バター 米油 | にんじん トマトジュース にんにく 玉葱<br>キャベツ りんご　みかん | 632<br>22．6 |
| 12 | 水 | 牛乳 ごまごはん<br>里芋と大根のそぼろ煮<br>キャベツの甘みそかけ | 鶏肉 味噌 牛乳（かつお節） | 米 里芋 三温糖 でん粉<br>黒ごま 白ごま 米油 | にんじん いんげん 小松菜 生姜 大根<br>キャベツ | 634<br>22．3 |
| 13 | 木 | 牛乳 坦々めん<br>アンニン豆腐 | 鶏肉 豆板醤 味噌 甜麺醤<br>牛乳 寒天 調理用乳（鶏がら） | 中華めん 三温糖 ごま油<br>砂糖 米油 白ごま 練ごま | にんじん にんにく 生姜 干し椎茸<br>たけのこ もやし 白菜 ねぎ みかん缶<br>黄桃缶　パイン缶 | 652<br>23．4 |
| 14 | 金 | 牛乳 ごはん<br>きのこの卵焼き いなか汁<br>野菜のからしじょうゆあえ | 鶏肉 鶏卵 生揚げ 味噌 牛乳<br>（かつお節） | 米 こんにゃく じゃが芋<br>米油 | にんじん 小松菜 玉葱 にんにく えのき<br>干し椎茸 しめじ ごぼう 大根 ねぎ<br>もやし キャベツ | 608<br>24．9 |
| 17 | 月 | 牛乳 磯おこわ<br>ハタハタの唐揚げ ぶたじゃがみそ汁<br>くだもの（りんご） | あさり 油揚げ はたはた 豚肉<br>味噌 牛乳 ひじき 昆布<br>（昆布 かつお節） | もち米 米 白滝 砂糖<br>でん粉 米粉 じゃが芋<br>米油 揚げ油 | にんじん 小松菜 大根葉 生姜 にんにく<br>玉葱 大根 りんご | 672<br>24．9 |
| 18 | 火 | 牛乳 チャーハン<br>肉団子スープ もやしとニラの炒め物 | 鶏卵 鶏肉 牛乳（鶏がら） | 米 でん粉 春雨 砂糖 米油<br>ごま油 白ごま | にんじん 小松菜 にら ねぎ 玉葱<br>グリンピース たけのこ 干し椎茸 生姜<br>にんにく もやし | 598<br>26．2 |
| 19 | 水 | 牛乳 衣笠丼<br>具だくさんみそ汁 ぶどうゼリー | 油揚げ 鶏卵 味噌 牛乳<br>アガー（かつお節） | 米 でん粉 こんにゃく<br>じゃが芋 砂糖 | 万能ねぎ にんじん 小松菜 玉葱 大根<br>えのき ぶどうジュース | 643<br>22．1 |
| 20 | 木 | 牛乳 わかめとじゃこのごはん<br>生揚げのふきよせ煮<br>白菜と春菊のごま和え | 鶏肉 生揚げ 大豆 牛乳<br>わかめ ちりめんじゃこ | 米 じゃが芋 こんにゃく<br>砂糖 でん粉 米油 白ごま | にんじん 春菊 生姜 玉葱 干し椎茸<br>たけのこ グリンピース 白菜 もやし | 685<br>29．9 |
| 21 | 金 | 牛乳 バジルトースト<br>かぼちゃのシチュー<br>柚子ドレッシングサラダ | 鶏肉 牛乳 調理用乳<br>生クリーム（鶏がら） | 食パン 米粉 砂糖<br>オリーブ油 米油 バター | にんじん 南瓜 ブロッコリー にんにく<br>玉葱 マッシュルーム セロリ もやし<br>キャベツ コーン 柚子 | 685<br>22．2 |
| 25 | 火 | ジョア カレーピラフ<br>フライドチキン コンソメスープ<br>グリーンサラダ | ベーコン 鶏肉 ジョア<br>（鶏がら） | 米 砂糖 米粉 でん粉<br>バター 米油 揚げ油 | にんじん ブロッコリー マッシュルーム<br>グリンピース セロリ 大根 キャベツ<br>もやし コーン 玉葱 | 630<br>18．3 |

***3日(月)***
**練馬スパゲティ**
練馬大根の一斉使用日です。児童に大人気の練馬スパゲティを作ります。

***7日(金)***
**ロヒ・ラーティッコ**
**シスコン・マッカラケイト**
給食で世界を巡る、給食世界ツアー。今月はフィンランドです。ロヒ・ラーティッコは鮭とじゃが芋のグラタン、シスコン・マッカラケイトはソーセージと野菜のスープです。

***19日(水)***
**衣笠丼**
毎月19日は食育の日です。今月は京都です。衣笠丼は油揚げを出汁で煮て、卵でとじたものをごはんにかけます。

***21日(金)***
**かぼちゃのシチュー**
**柚子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。

※　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。