家庭数　　**平成25年度12月の献立**　　**練馬区立石神井台小学校**

日	曜日		おもな食品とはたらき 赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	展　覧　会　振　替　休　業　日				
3	火	牛乳 練馬スパゲティ お誕生日デザート	牛乳 ツナ ちりめんじゃこ 焼きのり ﾁｰｽﾞ たまご	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ｵﾘｰﾌﾞ油 ﾊﾞﾀｰ 砂糖 小麦粉 ごま油	練馬大根 小松菜	685 28.6
4	水	牛乳 ﾁﾘﾄﾞｯｸ ﾎﾞｲﾙｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾚﾝﾁﾎﾟﾃﾄ きのこのｽｰﾌﾟ	牛乳 ｳｨﾝﾅｰ ﾍﾞｰｺﾝ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく 生姜 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 玉葱 しめじ えのきたけ 白菜 ﾁﾝｹﾞﾝ菜	606 20.6
5	木	牛乳 ごはん 蒸しさわらのねぎｿｰｽ 青のりﾎﾟﾃﾄ 五目ｽｰﾌﾟ	牛乳 さわら 豚肉 青のり	米 ごま油 じゃがいも ﾊﾞﾀｰ 米油 春雨 砂糖	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 竹のこ もやし にんじん ｷｬﾍﾞﾂ	622 24.9
6	金	牛乳 親子丼 塩ナムル	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ	米 ごま油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ もやし こまつな にんにく グリンピース	597 24.8
9	月	牛乳 ごはん 野菜のごま酢和え わかさぎのｶﾚｰ揚げ 野菜のうま煮	牛乳 わかさぎ 鶏肉 さつま揚げ	米 米油 でん粉 小麦粉 ごま油 春雨 じゃがいも 砂糖	干し椎茸 人参 玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜 グリンピース	581 20.3
10	火	牛乳 ひじきご飯 煮豆 いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし いんげん豆 みそ	米 砂糖 米油 さといも でん粉	人参 こんにゃく 干し椎茸 玉ねぎ 生姜 ごぼう ねぎ	584 22.6
11	水	牛乳 ツナバーガー 豆入りポトフ	牛乳 ツナ ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ いんげん豆	丸ﾊﾟﾝ 米油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも	玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ いんげん	623 27.5
12	木	牛乳 しらす入りわかめご飯 肉豆腐 舟きゅうり	牛乳 しらす わかめ 豚肉 豆腐	米 米油 でん粉 小麦粉 砂糖 焼きふ	人参 玉ねぎ しらたき えのきたけ ﾁﾝｹﾞﾝ菜 ねぎ きゅうり	576 24.6
13	金	牛乳 食パン ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙｼﾁｭｰ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	牛乳 豚肉	食ﾊﾟﾝ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ ﾊﾞﾀｰ 米油 じゃがいも でん粉 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 生姜 ねぎ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾄﾏﾄ ｷｳｨﾌﾙｰﾂ	618 18.0
16	月	牛乳 ご飯 いかの七味焼き 生揚げの煮物 野菜の塩もみ	牛乳 いか 豚肉 生揚げ	米 米油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ こんにゃく きゅうり いんげん ｷｬﾍﾞﾂ	615 27.3
17	火	牛乳 コーンピラフ 豆腐のスープ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 ﾊﾞﾀｰ 米油 でん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 ｺｰﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 生姜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾁﾝｹﾞﾝ菜 にんにく 干し椎茸 竹のこ	556 21.8
18	水	牛乳 ｺｺｱﾊﾟﾝ ポテトスープ ﾏｯｼｭﾙｰﾑのたまご蒸し	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 いんげん豆	ｺｺｱﾊﾟﾝ 米油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ ﾏｼｭﾙｰﾑ にんにく 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ	589 25.7
19	木	牛乳 きび入りゆかりご飯 さといものそぼろ煮 華風大根	牛乳 豚肉	米 米油 さといも でん粉 砂糖 ごま油	にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 干し椎茸 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 大根	575 19.1
20	金	牛乳 ほうとう風うどん 竹輪の磯辺揚げ	牛乳 鶏肉 みそ 焼き竹輪 青のり	うどん 米油 小麦粉	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 ねぎ 大根	555 24.9
23	月	天　皇　誕　生　日				
24	火	牛乳 大豆入りドライカレー ﾎﾞｲﾙ野菜ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 豚肉 大豆	米 バター 小麦粉 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 にんにく ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｺｰﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｷｬﾍﾞﾂ ﾋﾟｰﾏﾝ もやし 干しぶどう	594 18.5
25	水	えらんでランチ A ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙﾊﾟﾝ ﾇｰﾄﾞﾙｽｰﾌﾟ 鶏肉の唐揚げ ﾎﾞｲﾙﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ﾖｰｸﾞﾙﾄ 鶏肉 たまご ﾍﾞｰｺﾝ 豚肉	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙﾊﾟﾝ 米油 小麦粉 でん粉 ごま油 じゃがいも ﾇｲﾕ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ﾋﾟｰﾏﾝ ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	608 23.3
		えらんでランチ B ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙﾊﾟﾝ ﾇｰﾄﾞﾙｽｰﾌﾟ 鶏肉の唐揚げ ﾎﾞｲﾙﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ﾐﾙｸｺｰﾋｰ 鶏肉 たまご ﾍﾞｰｺﾝ 豚肉	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙﾊﾟﾝ 米油 小麦粉 でん粉 ごま油 じゃがいも ﾇｲﾕ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ﾋﾟｰﾏﾝ ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	632 26.5

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。