家庭数　　**平成24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
3	月	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 生クリーム 焼きのり	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 小麦粉 ごま油	練馬大根 小松菜 かぼちゃ 干しぶどう	695 26.9
4	火	牛乳 ごはん 豆腐のまさご揚げ さつま汁　華風きゅうり	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 油揚げ ちりめんじゃこ たまご 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 でん粉 さつまいも	にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	652 22.5
5	水	牛乳 パインパン　スパニッシュオムレツ パスタソテー　ミニトマト	牛乳 ウィンナー　たまご チーズ ベーコン 生クリーム	パインパン バター パスタ 米油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ほうれん草 にんじん ピーマン キャベツ ミニトマト	629 24.1
6	木	牛乳 ご飯 蒸し鶏のバンバンジーソース 青のりポテト　五目スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 青のり	米 ごま油 じゃがいも バター 米油 春雨 ごま 砂糖	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 竹のこ もやし　にんじん キャベツ	639 24.2
7	金	牛乳 パンプキンパン キャベツのソテー カリフラワーのクリーム煮	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ベーコン	パンプキンパン 米油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム カリフラワー コーン グリンピース	617 22.3
10	月	牛乳 ツナライス　果物 肉団子入り野菜スープ	牛乳 ツナ たまご 豚肉	米 米粒麦 米油 でん粉 ごま油 春雨	にんじん 玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 ねぎ 干し椎茸 もやし 白菜 果物	594 22.3
11	火	牛乳 マーボー丼　果物 野菜のじゃこあえ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ　みそ	米 米粒麦 米油 砂糖　でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 にんじん ねぎ にら もやし キャベツ 小松菜 果物	641 23.7
12	水	牛乳 エッグバーガー　ポイルブロッコリー 大豆入りカレースープ	牛乳 たまご チーズ ベーコン 鶏肉 大豆	胚芽パン バター 米油 マヨネーズ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー	607 25.0
13	木	牛乳 ご飯 わかさぎの南蛮漬け 肉豆腐　塩きゅうり	牛乳 わかさぎ 豚肉 豆腐	米 米油 でん粉 小麦粉 砂糖 焼きふ	ねぎ にんじん 玉ねぎ しらたき えのきたけ チンゲンサイ　きゅうり	665 27.8
14	金	牛乳 ガーリックトースト キウィフルーツ いんげん豆入りポルシチ	牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム	ソフトフランスパン マーガリン こめ油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ　キウィフルーツ	594 21.8
17	月	牛乳 ご飯　カレー肉じゃが 野菜の生姜じょうゆ	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖	生姜 玉ねぎ グリンピース こんにゃく にんじん キャベツ 小松菜	596 22.4
18	火	牛乳 きび入りわかめご飯 えびしゅうまい 野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 むきえび わかめ 油揚げ みそ	米 もちきび でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 じゃがいも	生姜 干し椎茸 玉ねぎ にんじん グリンピース 白菜 しめじ ねぎ	634 26.7
19	水	牛乳 マーガリンパン 魚のアーモンド揚げ ポイルキャベツ　ポテトスープ	牛乳 ホキ たまご 鶏肉 いんげん豆	マーガリンパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも アーモンド	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン ピーマン	608 26.4
20	木	牛乳 ご飯 さわらのカレー焼き 磯あえ　けんちん汁	牛乳 さわら 鶏肉 豆腐 焼きのり	米　米油 さといも	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 白菜 ほうれん草	562 25.2
21	金	牛乳 ほうとう風うどん　果物 竹輪のマヨネーズ焼き	牛乳 さば 鶏肉 みそ チーズ 焼き竹輪 鰹節 生クリーム	うどん マヨネーズ	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 ねぎ 大根　果物	595 26.1
24	月	振　替　休　日				
25	火	えらんでランチ A 飲む　バターロールパン ひれカツ ヨーグルト　マッシュポテト 野菜スープ 果物	ヨーグルト　豚肉 たまご ベーコン 鶏肉	バターロールパン 米油 パン粉 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく にんじん いんげん コーン 玉ねぎ キャベツ 果物	567 25.1
		えらんでランチ B 飲む　バターロールパン えびフライ ヨーグルト　マッシュポテト 野菜スープ 果物	ヨーグルト　えび たまご ベーコン 鶏肉	バターロールパン 米油 バター パン粉 小麦粉 じゃがいも タルタルソース	にんにく にんじん いんげん コーン 玉ねぎ キャベツ 果物	613 23.5

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。