12 月 の 献 立 表

平成28年度　　練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき 赤：血や肉、骨や歯を作る	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	木	○	①フレンチトースト　②フライドポテト☆1 ③トマトスープ	牛乳 ①たまご　調理乳 ③ベーコン　鶏肉　いんげん豆　(鶏ガラ)	①食パン　上白糖　有塩バター ②じゃがいも ②(揚げ油)米白絞油(②回目) ③米ぬか油	③にんじん　トマト缶　にんにく　玉ねぎ キャベツ　セロリー	595 22．5
2	金	○	①大豆(だいず)ごはん　②鶏肉(とりにく)と糸(いと)こんにゃく(こ)のしぐれ煮 ③白菜(はくさい)の昆布和(こんぶあ)え	牛乳 ①大豆 ②鶏肉　(かつお節) ③塩昆布	①こめ　ごま ②じゃがいも　しらたき　上白糖 かたくり粉　米ぬか油	②にんじん　さやいんげん　生姜　玉ねぎ ③白菜	568 21．3
5	月	○	①茶飯(ちゃめし)　②おでん ③果物(くだもの)(みかん)　☆練馬(ねりま)キャベツ一斉給食(いっせいきゅうしょく)☆	牛乳 ②さつま揚げ　うずらの卵　昆布 (かつお節)	①こめ ②こんにゃく　じゃがいも　竹輪ふ 上白糖	①とうもろこし ②にんじん　大根 ③みかん	577 21．3
6	火	○	①ごはん　②鯖(さば)のねぎ味噌(みそ)焼(や)き ②吉野(よしの)汁(じる)	牛乳 ②鯖　みそ ③鶏肉　油揚げ　豆腐　(かつお節)	①こめ ②上白糖　かたくり粉　じゃがいも くず粉	②ねぎ　生姜 ③ねぎ　にんじん　小松菜　大根　ほんしめじ	650 28．2
7	水	○	①ミートソーススパゲティ ②大根(だいこん)サラダ	牛乳 ①豚肉　大豆　粉チーズ ②わかめ	①スパゲティ　オリーブ油　米ぬか油 有塩バター ②三温糖　米ぬか油	①にんじん　にんにく　生姜　玉ねぎ　マッシュルーム ②にんじん　大根　とうもろこし	674 26．0
8	木	○	①ポークカレーライス　②福神漬(ふくじんづ)け ③コールスローサラダ　♪勤労感謝給食(きんろうかんしゃきゅうしょく)♪	牛乳 ①豚肉　(鶏ガラ)	①こめ　じゃがいも　薄力粉　中ざら糖 米ぬか油　有塩バター ③上白糖　米ぬか油	①にんじん　にんにく　生姜　玉ねぎ ②大根 ③にんじん　キャベツ　とうもろこし　玉ねぎ	692 19．7
9	金	○	①中華丼(ちゅうかどん)　②中華(ちゅうか)スープ ③りんごゼリー	牛乳 ①豚肉　いか　(鶏ガラ) ②豆腐　鶏肉　(鶏ガラ) ③パールアガー(ゲル化剤)	①こめ　かたくり粉　米ぬか油　ごま油 ②ごま油　ごま ③上白糖	①にんじん　青梗菜　生姜　にんにく　たけのこ 玉ねぎ　白菜 ②にんじん　にら　生姜　にんにく　ねぎ ③リンゴジュース	659 23．0
12	月	○	①金平(きんぺい)ごはん　②焼(や)きししゃも ③青菜(あおな)の味噌汁(みそしる)	牛乳 ①鶏肉　油揚げ ②ししゃも ③豆腐　みそ　(かつお節)	①こめ　上白糖　米ぬか油　ごま油 ごま	①にんじん　さやいんげん　ごぼう　生姜 ③にんじん　大根　ほんしめじ　小松菜　ねぎ	605 29．1
13	火	○	①ごはん　②京(きょう)がんもと冬野菜(ふゆやさい)の煮物(にもの) ③野沢菜(のざわな)のじゃこ炒(いた)め　＜6年(ねん)　社会科見学(しゃかいかけんがく)＞	牛乳 ②鶏肉　がんも ③ちりめんじゃこ	①こめ ②上白糖　米ぬか油 ②ごま油	②にんじん　大根　椎茸　グリンピース ③野沢菜(調味漬)　もやし	618 25．7
14	水	○	①シーフードピラフ　②もやしのごまソース和(あ)え ③オニオンスープ	牛乳 ①ベーコン　いか　えび ③(鶏ガラ)	①こめ　米ぬか油 ②上白糖　ごま油　ごま ③米ぬか油	①にんじん　にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム グリンピース ②もやし ③パセリ　玉ねぎ　(セロリー)	617 21．4
15	木	○	①ごはん　②ひじき入(い)り卵(たまご)焼(や)き ③かつおでんぶ　④根菜(こんさい)のごま汁(じる)	牛乳 ②豚肉　たまご　ひじき ③花かつお ④豆腐　みそ　(かつお節)	①こめ ②上白糖　米ぬか油 ③上白糖　ごま ④こんにゃく　じゃがいも　ごま	②にんじん　椎茸　玉ねぎ ④にんじん　大根　ごぼう　ほんしめじ　ねぎ	646 29．1
16	金	○	①パインパン　②マカロニグラタン ③ジュリエンヌスープ	牛乳 ②ベーコン　鶏肉　調理乳　生クリーム 粉チーズ　(鶏ガラ) ③ベーコン　(鶏ガラ)	①パインパン←パイン使用※ ②マカロニ　薄力粉　パン粉　米ぬか油 有塩バター ③米ぬか油	②にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　パセリ (セロリー) ③にんじん　青ピーマン　玉ねぎ　キャベツ	663 25．8
19	月	○	①ゆかりごはん　②いかの甘辛煮(あまからに) ③けんちん汁(じる)	牛乳 ②いか ③鶏肉　豆腐　(かつお節)	①こめ ②上白糖　かたくり粉 ③こんにゃく　じゃがいも　米ぬか油	①ゆかり ③にんじん　ごぼう　大根　ねぎ	607 29．7
20	火	○	①本格麻婆豆腐丼(ほんかくまーぼーどうふどん) ②バンサンスー	牛乳 ①豚肉　豆腐　テイメイジャン　(鶏ガラ) ②ハム	①こめ　上白糖　かたくり粉　米ぬか油 ごま油 ②上白糖　春雨　米ぬか油　ごま油	①にんにく　生姜　ねぎ ②にんじん　きゅうり　もやし	613 24．5
21	水	○	①チーズパン　②かぼちゃシチュー ③ファイバーサラダ　☆冬至(とうじ)☆	牛乳 ②ベーコン　鶏肉　調理乳　生クリーム 粉チーズ　(鶏ガラ) ③わかめ	①チーズパン ②じゃがいも　米粉　米ぬか油 有塩バター ③上白糖　米ぬか油　ごま油	②にんじん　かぼちゃ　玉ねぎ　グリンピース ③にんじん　切り干し大根　キャベツ	656 24．6
22	木		①コーンライス②フライドチキン☆2＊クリスマス献立(こんだて)＊ ③ミネストローネスープ　④ジョア◎年内給食最終日◎	牛乳 ②鶏肉 ③ベーコン　鶏肉　いんげん豆　(鶏ガラ) ④ジョア(プレーン)	①こめ ②かたくり粉 ②(揚げ油)米白絞油(③回目) ③じゃがいも　マカロニ　米ぬか油	①とうもろこし ②にんにく ③にんじん　トマト缶　にんにく　玉ねぎ	707 25．4

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。 野菜はすべて加熱処理してあります。
(　)内の食品は、ダシをとるために使われる食品です。

尚、学校給食で使用する<u>ハム・ベーコン等の肉加工品</u>、<u>さつま揚げ・かまぼこ等の魚介加工品</u>、<u>ちくわぶ・がんもどき等</u>は”たまご不使用のもの”です。
今月、予定している食パン・パインパン・チーズパン・スパゲティにもたまごは使われていません。