



# 12月の献立

平成29年度

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	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 親子丼 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	こまつな にんじん もやし たまねぎ きゅうり	606 26.6	<p><b>5(火)</b> <b>練馬スパゲティ</b></p> <p>「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された練馬大根を使って作る、大根おろしとツナのスパゲティです。</p> <p><b>12(火)</b> <b>さごしのからしみそ焼き</b></p> <p>さごしは、さわらの幼魚です。一味唐辛子の入ったみそだれに魚を漬け込み、オープンで焼き上げます。</p> <p><b>22(金)</b> <b>ほうとう</b></p> <p>22日は冬至の日です。この日にかぼちゃを食べる風習があることにちなんで、かぼちゃを使った山梨県の郷土料理「ほうとう」を作ります。</p>
5	火	牛乳 練馬スパゲティ ひじきのマリネ オレンジスフレ <b>練馬大根の日</b>	牛乳 まぐろ(ツナ) 鶏卵 ひじき 生クリーム かつおチーズ 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 パン粉 オリーブ油 米油	にんじん だいこん もやし きゅうり かしらジュース みかん(缶)	622 25.4	
6	水	牛乳 コーン茶めし おでん 和風サラダ	牛乳 焼き竹輪 昆布 つみれ 揚げボール さつま揚げ うすら卵 がんもどき	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ ごま じゃがいも 米油	にんじん コーン もやし だいこん きゅうり	585 23.1	
7	木	牛乳 麦ごはん さばの香味焼き じゃがいものみそ汁 くだもの(りんご)	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが たまねぎ りんご	606 26.9	
8	金	牛乳 バジルトースト ポークビーンズ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	食パン じゃがいも バター 米油	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ もやし コーン	576 22.1	
11	月	牛乳 わかめごはん すき焼き風肉豆腐 ごぼうチップサラダ	牛乳 豚肉 なたと 豆腐 わかめ	米 麦 焼きふ 糸こんにゃく 砂糖 ごま 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ はくさい キャベツ きゅうり ごぼう	640 25.5	
12	火	牛乳 こぎつねごはん さごしのからしみそ焼き のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さごし みそ	米 麦 砂糖 ごま油 さといも こんにゃく ちくわぶ でんぷん 米油	にんじん にんにく ねぎ だいこん	623 30.6	
13	水	牛乳 チキンカレー シャキシャキ野菜	牛乳 鶏肉	胚芽米 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん れんこん きゅうり	632 19.8	
14	木	牛乳 ミルクパン ポテトグラタン 白いんげん豆と野菜のスープ くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉 えび ベーコン 生クリーム 白いんげん豆 粉チーズ	ミルクパン 米油 小麦粉 じゃがいも パン粉 バター	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが はくさい みかん	624 23.6	
15	金	牛乳 きんぴらごはん にぎすの南蛮漬け さつま汁	牛乳 豚肉 にぎす 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん さつまいも	にんじん いんげん ごぼう しょうが ねぎ だいこん	649 27.6	
18	月	牛乳 ひじきごはん ジャンボしゅうまい チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 ひじき	米 麦 こんにゃく 砂糖 シュウマイの皮 米油 パン粉 でんぷん ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが たまねぎ グリーンピース にんにく	586 25.6	
19	火	牛乳 メープルトースト サーモンチャウダー ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム	食パン バター 米油 メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ	597 20.9	
20	水	牛乳 キムたく丼 にらたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 でんぷん 米油 ごま油	にんじん にら キムチ ねぎ たくあん にんにく	581 25.2	
21	木	牛乳 ゆかりごはん 五目うま煮 野菜のごま酢あえ	牛乳 鶏肉 大豆	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん いんげん ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ もやし	605 21.1	
22	金	牛乳 ほうとう 竹輪の磯辺揚げ くだもの(でこぼん)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 焼き竹輪 青のり	ほうとう 小麦粉 米油	にんじん かぼちゃ ごぼう こまつな だいこん ねぎ でこぼん	608 26.9	
25	月	牛乳 きのこのピラフ フライドチキン 野菜スープ すりおろしりんごゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 アガー	米 麦 でんぷん 砂糖 米油 バター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム えのき キャベツ コーン りんご りんごジュース	629 22.3	

※ 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。

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	A	B1	B2	C	g	g
611	24.6	20.3(29.9%)	333	2.1	265	0.41	0.54	27	4.6	3.0
640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

## <12月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	練馬区 東京都 埼玉県	れんこん	茨城県
しょうが	高知県	ねぎ	埼玉県 群馬県 茨城県 千葉県	セロリ	静岡県 愛知県	かぼちゃ	北海道
にんじん	練馬区 千葉県 埼玉県	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区 愛知県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	練馬区 千葉県 茨城県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	さといも	埼玉県 愛媛県	ほうれんそう	東京都 群馬県 埼玉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	茨城県	さつまいも	茨城県 千葉県	いんげん	沖縄県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
はくさい	茨城県	ブロッコリー	愛知県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県