# 1月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

| 実施日 | | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 養 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜 | | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー(kcal) | たんぱく質(%) |
| 10 | 火 | ○ | ★人日の節句★<br>ごはん 松風焼き 紅白なます 七草汁 | 牛乳 厚揚げ 豚肉 卵<br>青のり 鶏肉 みそ | 米 油 ごま けし 砂糖<br>白玉団子 片栗粉 | にんじん ねぎ 金時にんじん 大根 かぶ<br>かぶ（葉） 大根（葉） 小松菜 せり<br>干ししいたけ | 606 | 17.6 |
| 11 | 水 | ○ | 黒糖きなこあげパン<br>ねぎソースサラダ ポークビーンズ | きな粉 牛乳 豚肉 大豆<br>レンズ豆 | 油 無塩パン 黒砂糖<br>グラニュー糖 砂糖<br>オリーブ油 じゃが芋 | 黄ピーマン もやし 小松菜 ねぎ 生姜<br>にんにく セロリー たまねぎ にんじん<br>トマト缶 マッシュルーム パセリ | 626 | 19.9 |
| 12 | 木 | ○ | ★豊玉第二中学校連携献立★<br>ごぼう入りドライカレーライス<br>チーズサラダ みかん | 牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆<br>チーズ | 米 油 米粉 砂糖 オリーブ油 | にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん<br>ピーマン レーズン キャベツ ほうれん草<br>みかん | 632 | 14.7 |
| 13 | 金 | ○ | わかめごはん 肉じゃが<br>みそドレッシングサラダ | わかめごはんの素 牛肉<br>牛乳 みそ | 米 油 こんにゃく じゃが芋<br>ごま油 砂糖 | にんじん たまねぎ さやいんげん 切干大根<br>ほうれん草 コーン | 624 | 15.2 |
| 16 | 月 | ○ | 豆腐と豚肉のあんかけ丼<br>フィッシュアーモンド<br>おかしなお菓子な目玉焼き | 豚肉 豆腐 いりこ 寒天 牛乳 | 米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油<br>アーモンド 油 | 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん<br>たけのこ しめじ チンゲンサイ 桃缶 | 657 | 16.7 |
| 17 | 火 | ○ | ごはん めひかりの塩からあげ<br>野菜のごま和え かきたま汁 | 牛乳 目光 豆腐 卵 | 米 油 米粉 片栗粉<br>砂糖 ごま | ほうれん草 にんじん えのきたけ 小松菜<br>ねぎ | 563 | 17.5 |
| 18 | 水 | ○ | 麦ごはん 家常豆腐 はるさめサラダ | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ | 米 大麦 ごま油 砂糖<br>片栗粉 春雨 | 生姜 干ししいたけ たけのこ たまねぎ<br>にんじん キャベツ きゅうり もやし | 590 | 17.4 |
| 19 | 木 | ○ | ★食育の日 セレクトメニュー★<br>ウインナーピラフ<br>エビフライまたはポークグリル<br>鶏肉とじゃがいものスープ | ウインナー 牛乳 えび 鶏肉<br>豚肉 | 米 大麦 油 バター 小麦粉<br>パン粉 じゃが芋 | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>グリンピース レモン にんにく キャベツ<br>ブロッコリー しょうが りんご | 611 | 15.5 |
| 20 | 金 | ○ | さといもごはん ふくさ卵 野菜炒め みそ汁 | 牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ みそ | 米 もち米 里芋 ごま 油 | にんじん たけのこ えのきたけ きくらげ<br>みつば 生姜 もやし 小松菜 たまねぎ 白菜<br>わけぎ | 559 | 18.4 |
| 23 | 月 | ○ | ごはん 魚の塩焼き 和風サラダ 豚汁 | 牛乳 はまち 豚肉 豆腐 みそ | 米 ごま油 砂糖 油<br>里芋 こんにゃく | 小松菜 もやし レモン ゆず ごぼう<br>大根 ねぎ にんじん | 614 | 18.8 |
| 24 | 火 | ○ | ★学校給食週間 練馬の給食メニュー★<br>じゃこごはん マーボーだいこん<br>わかめとコーンのサラダ | ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉<br>みそ わかめ | 米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 | にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ<br>たけのこ ねぎ 大根 小松菜 もやし コーン | 605 | 16.9 |
| 25 | 水 | ○ | ★学校給食週間 練馬の食材★<br>かてうどん 練馬の人参かきあげ ぽんかん | 油揚げ 豚肉 牛乳 卵 | うどん 小麦粉 油 | ねぎ にんじん まいたけ 小松菜 ぽんかん | 556 | 17.1 |
| 26 | 木 | ○ | ★学校給食週間 昔の給食★<br>コッペパン 手作りりんごジャム<br>野菜のソテー クリームシチュー | 牛乳 鶏肉 クリーム<br>パルメザンチーズ<br>エバミルク | コッペパン グラニュー糖<br>油<br>じゃが芋 バター 小麦粉 | りんご レモン もやし 小松菜 コーン<br>にんにく たまねぎ にんじん セロリー<br>マッシュルーム ブロッコリー | 555 | 16.9 |
| 27 | 金 | ○ | ★学校給食週間 昔の給食★<br>ごはん くじらの竜田揚げ<br>野菜のポン酢和え 田舎汁 | 牛乳 くじら肉 焼き豆腐<br>みそ | 米 油 米粉 片栗粉 砂糖 里<br>芋 | にんにく 生姜 春菊 白菜 にんじん すだち<br>レモン ごぼう ねぎ 小松菜 | 562 | 20.1 |
| 30 | 月 | ○ | ★学校給食週間 東京の食材★<br>ごはん 豚肉のしょうが炒め<br>あしたばと鶏肉のおつゆ 芋ようかん | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 寒天 | 米 油 片栗粉 さつま芋<br>グラニュー糖 | たまねぎ 生姜 ごぼう にんじん 大根<br>あしたば ねぎ | 638 | 17.6 |
| 31 | 火 | ○ | ごはん 煮魚 ゆかり和え みそ汁 | 牛乳 銀だら 油揚げ みそ | 米 砂糖 | 生姜 白菜 大根 えのきたけ 小松菜 | 557 | 15.4 |

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数16回

**12月使用食材の主な産地**

| 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 米 | 岩手 | 鶏肉 | 岩手 | 豚肉 | 群馬 | 鶏卵 | 青森 | いか | 青森 | にんじん | 東京(練馬) | こまつな | 東京 | じゃがいも | 北海道 | キャベツ | 愛知 | ねぎ | 新潟 | 生姜 | 高知 |
| | 秋田 | | 宮崎 | | 青森 | 大豆 | 北海道 | わかさぎ | カナダ | | 埼玉 | エリンギ | 長野 | さつまいも | 茨城 | 玉ねぎ | 北海道 | 白菜 | 茨城 | みかん | 愛媛 |