12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	栄養量	
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)
2	月	○	★練馬大根一斉給食★ 練馬スパゲティ 味噌ドレッシングパリパリサラダ おからで作るあしたばケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 みそ おから	スパゲティ オリーブ油 砂糖 バター 油 ワンタンの皮 ごま油 白玉粉	たまねぎ 大根 レモン もやし きゅうり にんじん あしたば	586	16.5
3	火	○	ごはん 千草焼き ひじきと枝豆の炒り煮 みそ汁	牛乳 大豆 鶏肉 卵 ひじき 竹輪 油揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん 干ししいたけ えのきたけ 枝豆 大根 ねぎ	586	17.7
4	水	○	★練馬キャベツ一斉給食★ 練馬のキャベツたっぷりホイコーロー丼 あさりと大豆のカレースナック タピオカフルーツミルク	豚肉 牛乳 あさり 大豆 生クリーム	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米粉 タピオカ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	664	16.2
5	木	○	梅ちりごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜のおかかあえ	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 かつお節	米 大麦 ごま 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	梅干し にんにく たまねぎ にんじん コーン 生姜 さやいんげん 白菜 きゅうり	633	13.3
6	金	○	★行事食 事八日★ ごはん たらの照り焼き わかめともやしの和風サラダ おこと汁	牛乳 たら わかめ 鶏肉 小豆 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋 こんにゃく	生姜 もやし きゅうり 大根 にんじん こねぎ ごぼう	543	19.3
9	月	○	黒砂糖食パンとマーガリン チリコンカン さつまいものホットサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 レンズ豆 ハム	黒砂糖パン マーガリン 油 さつま芋 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ	611	17.5
10	火	○	ごはん 魚の煮付け ゆかりあえ 豚汁	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	609	17.9
11	水	○	スパイシーピラフ クリームシチュー さつまいものジュリエンヌサラダ	牛乳 鶏肉 クリーム エバミルク パルメザンチーズ	米 大麦 油 バター じゃが芋 小麦粉 砂糖 さつま芋	たまねぎ にんじん コーン ピーマン マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ にんにく	642	13.5
12	木	○	麦ごはん 鮭のゆずみそ焼き 小松菜のおひたし 沢煮碗	牛乳 鮭 みそ かつお節 豚肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	生姜 ゆず 小松菜 にんじん わけぎ えのきたけ 大根	545	22.0
13	金	○	ごはん 韓国風のりのふりかけ 豆腐と野菜の韓国風煮 さつまいものみつがらめ	牛乳 のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 ごま トッポギ さつま芋 はちみつ 油	にんにく にんじん 大根 たまねぎ えのきたけ キムチ もやし ねぎ にら	642	14.1
16	月	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 野菜のピリ辛あえ フルーツ牛乳寒天	豚肉 豆腐 牛乳 寒天 コンデンスミルク	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ もやし たけのこ しめじ チンゲンサイ 小松菜 にんじん みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	600	16.6
17	火	○	★豊玉第二中学校連携献立★献立担当:豊玉東小 麦ごはん 紫蘇風味ひじきふりかけ いかのさらさ揚げ 野菜のしょうが炒め みそ汁	牛乳 ひじき いか 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 ごま 米粉 片栗粉 油	生姜 もやし にんじん 小松菜 かぼちゃ たまねぎ	608	17.4
18	水	○	豚バラキムチチャーハン 棒ぎょうざ 豆腐の中華スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮	キムチ(ｱﾙ不使用) にんじん もやし にんにく 生姜 ねぎ キャベツ にら チンゲンサイ たまねぎ たけのこ	603	16.4
19	木	○	ケチャップライス てりやきチキン ミニトマト コーンポタージュ	豚肉 牛乳 鶏肉 クリーム	米 押麦 油 バター	トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン にんじん パセリ ミニトマト	603	14.5
20	金	○	★行事食 冬至★ ほうとう風うどん 焼きししゃも みかん	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも	うどん 油	にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ はれひめ 小松菜	577	18.7
23	月	○	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 野菜のポン酢あえ	牛乳 焼きのり 豚肉	米 砂糖 ざらめ 油 こんにゃく じゃが芋	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜 ゆず レモン	575	17.7
24	火	●	あしたばパン 煮込みハンバーグ ミックスベジタブル ＡＢＣスープ	ジョア 鶏肉 豚肉 厚揚げ	あしたばパン 片栗粉 砂糖 バター 油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ トマト セロリー コーン にんじん 大根 さやいんげん	565	17.1

※　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18回　●はジョア

11月に使用した食材の主な産地

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	食材名	産地	食材名	産地
米	栃木	バター	北海道	大豆	北海道	鶏肉	鳥取	赤魚	アラスカ	いか	ベルー	にんじん	北海道	豆もやし	群馬	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木	チンゲンサイ	千葉	りんご	青森
	秋田	卵	青森	干し椎茸	大分	豚肉	茨城	ししゃも	ノルウェー	さごし	韓国	かぼちゃ	北海道	小松菜	埼玉	長ねぎ	山形	パセリ	長野	みかん	愛媛		山形