

12月の献立表

平成29年11月30日
練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー-Kcal 蛋白質 g
				赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
1	金	○	ごはん きんぴら じゃがいものあまからにかしわじる	ぶたモモにく とりモモにく さばぶし(だし用) ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さとう こんにやく さといも あられふ こめあぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう れんこん ほししいたけ ねぎ	591 21.5
練馬大根の日							
5	火	○	ねりマスバゲティ さんしょくサラダ りんご <small>季節の果物</small>	オイルツナかんづめ ぎゅうにゅう	スバゲティ さとう オリーブオイル こめあぶら	にんじん だいこん れいとうホールコーン りんご	663 22.9
6	水	○	エビドリア オニオンスープ	とりむねにく れいとうむきえび ベーコン とりガラ(だし用) なまクリーム こなチーズ らんごにゅう	こめ はくりきこ かんそうパンこ じゃがいも バター こめあぶら	にんじん パセリ マッシュルームかんづめ たまねぎ れいとうホールコーン	669 23.3
7	木	○	ごはん きりぼしだいこんのうまに さばのみそに <small>旬の魚</small> けんちんじる	まさば あかからみそ あぶらあげ さばぶし(だし用) とりモモにく もめんどうふ らんごにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう こんにやく さといも こめあぶら	にんじん しょうが きりぼしだいこん ごぼう だいこん ねぎ	694 30
8	金	○	メロンパン パリパリサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン しろいんげんまめ とりガラ(だし用) らんごにゅう	まるパン はくりきこ さとう ワンタンのかわ はちみつ じゃがいも むえんバター あげあぶら こめあぶら オリーブオイル	にんじん ホールトマトかんづめ パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	628 19
11	月	○	とりごぼうごはん やきししゃも こうみあえ いもにじる	とりモモにく あぶらあげ ぶたももにく しろみそ あかみそ さばぶし(だし用) らんごにゅう ししゃも	こめ もちごめ さとう さといも こんにやく こめあぶら しろいりごま ごまあぶら	こまつな にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ にんにく だいこん はくさい ねぎ	578 23.8
12	火		ごはん なまあげすきやきふうに もやしとはるさめのあえもの	さばぶし(だし用) ぶたモモにく なまあげ らんごにゅう こんぶ(だし用)	こめ こめつぶむぎ しらたき さんおんとう りょくとうはるさめ こめあぶら ごまあぶら	にんじん しょうが ねぎ はくさい しめじだけ れいとうグリーンピース りょくとうもやし	659 27.4
13	水		ごはん ツナあげぎょうざ トックスープ <small>キムチと韓国のもちが入ったスープ</small>	オイルツナかんづめ とりモモにく とりガラ(だし用) らんごにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん らんごのかわ はくりきこ かんこ(もち(トック) あげあぶら ごまあぶら こめあぶら しろいりごま	にら にんじん みずかけな キャベツ たまねぎ しょうが にんにく セロリ はくさい キムチ	658 20.0
14	木		おやこどん ごもくごじる	とりモモにく さばぶし(だし用) たまご ぶたももにく あぶらあげ だいた(国産) もめんどうふ あかみそ しろみそ こんぶ(だし用) らんごにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも 米サラダ油	いとみつば にんじん たまねぎ だいこん ほんしめじ ねぎ ごぼう	664 28.2
15	金		カレーライス かぼちゃサラダ レモンスカッシュゼリー	ぶたモモにく こなかんてん	こめ じゃがいも はくりきこ ざらめ さとう こめあぶら バター スライスアーモンド	にんじん かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ だいこん ほしぶどう キャベツ レモンかじゅう	A:711 13.2 B:685 14.2
セレクト給食 A:ぶどうジュース B:オレンジジュース							
18	月	○	しょくパン カスタードクリーム さかなのピザソースやき パセリポテト ベーコンとやさいのスープ	たまご たら とんこつ(だし用) とりガラ(だし用) ベーコン ぎゅうにゅう ピザチーズ	しょくパン コーンスターチ さとう じゃがいも バター	ピーマン パセリ にんじん こまつな にんにく たまねぎ りょくとうもやし	570 28.6
19	火		ちゃめし おでん ほうれんそうのごまあえ デコボン	やきちくわ さつまあげ うずらたまご とりモモにく けずりぶし こんぶ(だし用) ぎゅうにゅう むすびこんぶ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも こんにやく ちくわぶさんおんとう さとう しろすりごま	ほうれんそう にんじん だいこん りょくとうもやし デコボン	586 23.9
20	水		のざわなチャーハン とびうおシュウマイ あっさりワカメスープ	ベーコン たまご ぶたひきにく とびうお とんこつ(だし用) とりガラ(だし用) しらすばし らんごにゅう わかめ	こめ でんぶん シュウマイのかわ こめあぶら ごまあぶら しろいりごま	のざわなづけ たまねぎ しょうが れいとうグリーンピース ねぎ	578 23.5
21	木		ゆかりいりきびごはん のりあげくん だいこんのみそしる	とりひきにく たまご さばぶし(だし用) あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう やきのり	こめ もちきび じゃがいも かんそうパンこ さとう あげあぶら	にんじん さやえんどう れんこん ねぎ だいこん	635 23.9
縦割りの班給食							
22	金		マーボーどうぶどん ビーフンスープ	ぶたひきにく だいた(国産) トウバンジャン あかみそ もめんどうふ テンメンジャン ぶたモモにく とりガラ(だし用) らんごにゅう	こめ さとう ぐずこ ビーフン こめあぶら ごまあぶら	にら にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ たけのこ はくさい セロリー	627 27.4
25	月	○	ミルクパン マカロニツナサラダ ポトフ パンブキンプリン	オイルツナかんづめ とりモモにく とりガラ(だし用) とんこつ(だし用) ウィンナー しろいんげんまめ たまご らんごにゅう なまクリーム	ミルクパン さとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	にんじん かぼちゃ はくさい きゅうり れいとうホールコーン にんにく たまねぎ キャベツ	650 25.4

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

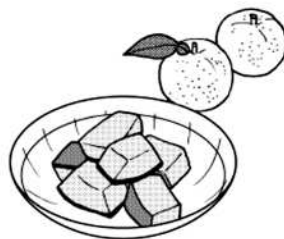


「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

給食費の引き落とし日は、12月11日(月)です。

12月22日は冬至です！

こんげつのもくひょう
きせつやぎょうじにおうじた
しょくじをしらべよう



今年の冬至は12月22日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる白とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。