

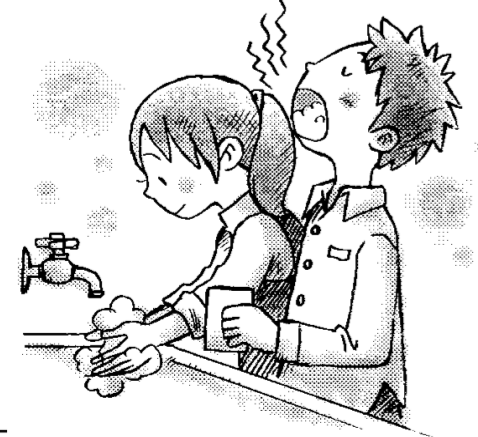
12月の献立表

平成30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
				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	I補† -kcal 蛋白質 g
練馬大根給食			練馬区でとれた練馬大根を使います。				
3	月	○	ねりまスパゲティ カリカリあぶらあげサラダ	★オイルツナ あぶらあげ ★ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブ オイル こめあぶら	にんじん ほうれんそう ねりま だいこん キャベツ きゅうり たま ねぎ	628 25.3
4	火	○	おさかなキーマカレー さつまいもサラダ ラ・フランス	だいず ぶたひきにく ★むろあじ レンズまめ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも さとう こめあぶら	トマトかんづめ にんじん しょう が にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ ★ラ・フランス	623 21
5	水	○	あおだいずごはん にくじゃが つくねじる みかん	あおだいず ぶたにく さばぶ し(だし用) とりひきにく あか みそ しろみそ もめんどうふ だ しこんぶ ★ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さん おんとう でんぶん しろいりごま こめあぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ たけのこ ほししいたけ だいこ ん しょうが ねぎはくさいみ かん	598 24.7
6	木	○	ちゅうかおこわ あげきょうざ かんとんスープ	★むきえび ぶたにく おから と りガラ(だし用) もめんどうふ ★ぎゅうにゅう	こめ くずこ きょうざのかわ ごまあぶら しろいりごま あげ あぶら こめあぶら	にんじん たら チンゲンサイ ほし しいたけ ねぎ にんにく しょう が キャベツ しょうが ぶなしめじ たけのこ はくさい セロリ	653 22.3
7	金	○	ごはん ゆかりあえ れんこんなまあげバーグ きのこのみそしる	ぶたひきにく なまあげ レンズ まめ さばぶし(だし用) あか みそ しろみそ ★ぎゅうにゅう めひじき	こめ むぎ さとう こめあぶら	こねぎ ほうれんそう れんこん だ いこん キャベツ もやし ぶなしめ じ えのきたけ なめこ ねぎ	663 29.3
10	月	○	ごはん マーボーだいこん かふうコーンスープ	ぶたひきにく あかみそ とりガ ラ(だし用) ★たまご ★ぎゅう にゅう	こめ むぎ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら	にんじん たら チンゲンサイ にん にく しょうが ほししいたけ たけのこ セロリー だいこん ね ぎ ホールコーン	622 23.8
11	火	○	ごはん とんじる ししゃものなんばんづけ やさいのからしあえ	さばぶし(だし用) ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ しろ みそ あかみそ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにゃく じゃがいも あげあ ぶら	こまつな にんじん ねぎ もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ	618 26.3
セレクト給食							
12	水	セ レ ク ト	ぶたどん さつまいものきんぴら わかめのみそしる セレクトドリンク A. ジョア B. ぶどうジュース C. オレンジジュース D. りんごジュース	ぶたにく さばぶし(だし用) もめんどうふ あかみそ しろみ そ カットわかめ ジョア	こめ むぎ しらたき さんおん とう くずこ こめあぶら しろ いりごま	にんじん しょうが たまねぎ だい こん ぶどうジュース りんご ジュース オレンジジュース	エネルギー A:698 B:697 C:689 D:687 たんぱく質 A:22.0 B:21.1 C:20.7 D:21.9
13	木	○	ごはん イカとやさいのうまに だいずとじゃこのごまからめ もやしのみそしる	★いか だいず 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 ちりめん じゃこ	こめ むぎ こんにゃく じゃ がいも さとう でんぶん こめあ ぶら あげあぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん ほうれん そう ごぼう ほししいたけ もや し	614 23.5
14	金	○	ガーリックトースト ふゆのマカロニシチュー	★さけ とりガラ(だし用) い んげんまめ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	★しょくパン じゃがいも こむ ぎこ ★バター こめあぶら	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ マッシュルーム カリフ ラワー	673 28.5
17	月	○	あぶたまどんぶり さつまじる	あぶらあげ なたと ★たまご さばぶし(だし用) とりにく しろみそ あかみそ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さつまいも こめあぶら	にんじん こまつな ほししいたけ グリーンピース たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	679 24.9
18	火	○	ごはん ごもくたまごやき とびうおのつみれじる てづくりふりかけ	★たまご とりひきにく こおり どうふ さばぶし(だし用) ★ とびうお しろみそ かつおぶし ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ あおのり	こめ むぎ さとう さといも こ むぎこ こめあぶら しろいりご ま	にんじん たまねぎ ほししいた け ごぼう だいこん ねぎ しょ うが	628 30.2
食育の日							
19	水	○	ごはん さばのみそに ゆでやさいのごます けんちんじる	★さば あかからみそ さばぶし (だし用) とりにく もめんどう ふ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こんにゃく さ といも しろねりごま しろすりご ま しろいりごま こめあぶら	にんじん しょうが キャベツ もや し きゅうり ごぼう だいこん ね ぎ	665 29.9
20	木	○	ピザトースト スパイシーポテト チンゲンサイのミルクスープ	ハム とりにく ベーコン とり ガラ(だし用) ★ピザチーズ ★ぎゅうにゅう	★しょくパン さとう じゃが いも こむぎこ こめあぶら ★ バター	にんじん トマトかんづめ ピーマ ン あかピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ ほんし めじ ホールコーン	641 27.5
縦割り班給食							
21	金	○	みそビビンバどん わふうワンタンスープ	ぶたひきにく あかみそ さばぶ し(だし用) ぶたにく ★ぎゅう にゅう	こめ もちこめ さとう ワンタ ンのかわ こめあぶら しろいり ごま ごまあぶら	にんじん こまつな ほうれんそう にんにく しょうが もやし ねぎ	621 23.7
25	火	○	チキンピラフ ミネストローネ カップケーキ	とりにく ベーコン いんげんま め とりガラ(だし用) ★ぎゅう にゅう	こめ こむぎこ さとう こめあ ぶら	パセリ にんじん トマトかんづめ たまねぎ マッシュルーム にんに く セロリー れいとういちご	720 22.2

てあらい・うがいで
かせよぼう



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

*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。

給食費の引き落としは12月10日(月)です。
入金は7日(金)までをお願いいたします。

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