１２月の献立

令和元年度　練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2	月	練馬スパゲティ　牛乳 花野菜のサラダ　小松菜蒸しパン	ツナ　のり　牛乳 ひよこ豆　卵　チーズ	スパゲティ　オリーブ油 砂糖　米油　小麦粉	大根　ブロッコリー　カリフラワー キャベツ　にんじん　コーン たまねぎ　りんご　小松菜	699	14.9	32.3
3	火	ご飯　牛乳　ハタハタの唐揚げ あいまぜ　呉汁	牛乳　はたはた　油揚げ 鶏肉　大豆　みそ　豆腐	米　小麦粉　片栗粉　ごま油 こんにゃく　砂糖　ごま 米油　里芋	生姜　にんにく　大根　れんこん にんじん　白菜　小松菜　ねぎ	651	15.2	31.0
4	水	ご飯　牛乳 里芋と大根のそぼろ煮　和風サラダ	牛乳　鶏肉　厚揚げ しらす干し　かつお節	米　米油　里芋　砂糖 片栗粉　ごま油	生姜　にんじん　大根　キャベツ もやし　小松菜　グリンピース	602	14.4	26.2
5	木	かやくご飯　牛乳　ごま味噌サラダ むらくも汁　みかん寒	鶏肉　牛乳　みそ 豆腐　卵　寒天	米　米油　こんにゃく 砂糖　ごま　片栗粉	干ししいたけ　にんじん　小松菜 もやし　かぶ　たけのこ えのきたけ　大根　ねぎ　みかん缶 みかんジュース	609	13.3	24.7
6	金	スタミナ丼　牛乳 ワンタンスープ　大学芋	豚肉　牛乳　鶏肉	米　米油　片栗粉　ごま油 さつま芋　砂糖　ごま ワンタンの皮　みずあめ	にんにく　生姜　たまねぎ たけのこ　にんじん　しめじ ピーマン　もやし　小松菜　にら	687	13.8	25.7
9	月	ビーンズドッグ　牛乳 ABCスープ　りんご	豚肉　大豆　チーズ 牛乳　ベーコン　鶏肉	コッペパン　米油　砂糖 じゃが芋　マカロニ	たまねぎ　にんじん　キャベツ 小松菜　りんご	588	17.0	34.0
10	火	ご飯　牛乳　さばの竜田揚げ 豚汁　キャベツのだし浸し	牛乳　さば　豚肉 厚揚げ　みそ	米　片栗粉　米油 こんにゃく　里芋	生姜　にんじん　大根　ごぼう ねぎ　小松菜　きゅうり キャベツ　しめじ	679	15.8	34.3
11	水	広東麺　牛乳　パリパリサラダ	豚肉　うずら卵　牛乳	中華めん　米油　砂糖 片栗粉　ごま油 ワンタンの皮	にんにく　生姜　たけのこ　大根 にんじん　たまねぎ　干ししいたけ きくらげ　白菜　小松菜　きゅうり	644	15.3	24.2
12	木	ご飯　牛乳　擬製豆腐 ツナとキャベツの煮物　田舎汁	牛乳　鶏肉　ひじき　みそ 豆腐　卵　ツナ　油揚げ	米　米油　砂糖　こんにゃく じゃが芋	にんじん　たまねぎ　グリンピース キャベツ　しめじ　ごぼう　大根 ねぎ　小松菜	611	16.2	27.5
13	金	鶏ごぼうピラフ　牛乳 小松菜とベーコンのソテー 米粉のクラムチャウダー	鶏肉　ひよこ豆　牛乳 ベーコン　あさり 生クリーム	米　米油　砂糖　バター じゃが芋　米粉	にんじん　ごぼう　たまねぎ 小松菜　もやし　しめじ マッシュルーム　ブロッコリー	621	13.5	30.9
16	月	コーン茶めし　牛乳 おでん　抹茶ムース	牛乳　昆布　つみれ　竹輪 うずら卵　アガー 生クリーム　さつま揚げ	米　発芽玄米　バター　砂糖 こんにゃく　ちくわぶ じゃが芋	コーン　にんじん　大根	620	12.1	28.2
17	火	ご飯　牛乳　生揚げの吹寄せ煮 切干と胡瓜のごま酢和え	牛乳　鶏肉　厚揚げ	米　米油　里芋　こんにゃく 砂糖　ごま	生姜　にんじん　たまねぎ 大根　干ししいたけ　たけのこ さやいんげん　切干大根　きゅうり	614	15.2	29.0
18	水	カレーライス　牛乳 ほうれん草サラダ　みかん	豚肉　牛乳	米　大麦　米油　じゃが芋 バター　小麦粉　ざらめ 砂糖	にんにく　生姜　たまねぎ にんじん　トマトピューレ　コーン りんご　福神漬　ほうれん草 キャベツ　きゅうり　みかん	726	11.5	28.0
19	木	きびご飯　牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き　どさんこ汁	牛乳　鮭　みそ　豚肉	米　きび　砂糖　米油 じゃが芋　バター	生姜　白菜　たまねぎ　もやし にんじん　にんにく　キャベツ コーン　ねぎ	598	19.0	22.7
20	金	チャーハン　牛乳　南瓜のごま煮 中華風コーンスープ	豚肉　卵　牛乳　鶏肉 豆腐	米　米油　ごま油　砂糖 ごま　片栗粉	ねぎ　たまねぎ　にんじん グリンピース　かぼちゃ コーン　小松菜	627	15.3	29.7
23	月	ご飯　牛乳　お魚バーグ 切干しとひじきの煮物 豆腐と青菜の味噌汁	牛乳　いわし　たら 鶏肉　豆腐　卵　みそ 油揚げ　ひじき　大豆	米　片栗粉　砂糖 こんにゃく	たまねぎ　生姜　切干大根 にんじん　えのきたけ　ねぎ 小松菜	604	17.2	22.4
24	火	磯おこわ　牛乳　揚げじゃが金平 五目味噌汁	油揚げ　あさり　ひじき 昆布　大豆　牛乳　みそ 豚肉　厚揚げ　わかめ	もち米　米　米油　砂糖 こんにゃく　じゃが芋	にんじん　ごぼう　白菜　大根 しめじ　ねぎ	613	13.7	26.9
25	水	チーズスティック　牛乳 カリヴルスト　レンズ豆のスープ シュトーレン風ケーキ	牛乳　ウインナー　鶏肉 レンズ豆　卵　おから ベーコン	チーズパン　米油　砂糖 バター　小麦粉　粉糖	にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ　小松菜　レーズン	595	16.4	43.0

献立紹介

２日（月）
練馬スパゲティ
　練馬大根の一斉使用日です。児童に人気の練馬スパゲティを作ります。
　この日の蒸しパンも練馬産の小松菜を使用する予定です。

３日（火）
あいまぜ
　全国各地で食べられている郷土料理です。一つ一つに味を付けた食材を混ぜることから「あいまぜ」と呼ばれるようになったと言われています。

先月から6年生のリクエスト給食を献立に取り入れています。
今月はこちら！
６年生リクエスト給食
２日(月)
練馬スパゲティ

６日(金)
スタミナ丼

１０日(火)
豚汁

１１日(水)
パリパリサラダ

１６日(月)
抹茶ムース

１８日(水)
カレーライス

２０日(金)
チャーハン

２５日（水）
カリヴルスト
　カレー風味のウインナーです。
シュトーレン風ケーキ
　「シュトーレン」はドイツとオランダでは伝統的にクリスマスに食べられるドイツの菓子パンです。

※　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。