１２月の献立

令和２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 (%)
1	火	ﾀｰﾒﾘｯｸﾗｲｽのﾎﾜｲﾄｿｰｽかけ　牛乳 カントリーサラダ くだもの（みかん）	鶏肉　牛乳 生クリーム	米　バター　米油　小麦粉 コーンフレーク　はちみつ	にんにく　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ粉　ごぼう キャベツ　ほうれん草　みかん	690	11.1	27.9
2	水	ごはん　牛乳　擬製豆腐 ツナとキャベツの煮物 みそけんちん汁	牛乳　鶏肉　ひじき 豆腐　卵　まぐろ缶 みそ	米　米油　砂糖 こんにゃく　里芋	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	606	16.9	28.4
3	木	コーン茶めし　牛乳 おでん　抹茶ムース	牛乳　つみれ　さつま揚げ 竹輪　うずら卵 アガー　生クリーム	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	619	12.1	28.2
4	金	食パン、紅玉りんごの手作りジャム 牛乳　米粉のトマトシチュー	牛乳　鶏肉　ひよこ豆 生クリーム	食パン　砂糖　米油 じゃが芋　米粉	にんにく　たまねぎ　にんじん りんご　レモン　トマト缶 トマトピューレ　パセリ粉	578	15.4	29.7
7	月	練馬スパゲティ　牛乳 花野菜のサラダ　小松菜蒸しパン	まぐろ缶　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	パセリ粉　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	695	15.0	32.5
8	火	ごはん　牛乳 畑のお肉のみそマヨあえ 野菜スープ	牛乳　大豆　みそ 鶏肉　豆腐	米　片栗粉　米油　砂糖 マヨネーズ（卵なし） ごま油	生姜　にんにく　たまねぎ　ねぎ にんじん　大根　白菜　もやし	636	15.3	27.6
9	水	スタミナ丼　牛乳 豆腐ともやしの中華スープ くだもの（みかん）	豚肉　牛乳　鶏肉　豆腐	米　米油　砂糖　片栗粉 ごま油	にんにく　生姜　たまねぎ　しめじ たけのこ　にんじん　ピーマン 白菜　もやし　ねぎ　にら　みかん	607	15.4	26.5
10	木	ごはん　牛乳　サバの竜田揚げ 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	金	ごはん　牛乳　生揚げの吹寄せ煮 切干ときゅうりのごま酢和え オーロラゼリー	牛乳　鶏肉　厚揚げ 寒天	米　米油　里芋　こんにゃく 砂糖　白ごま　カルピス	生姜　にんじん　たまねぎ　大根 干ししいたけ　たけのこ　切干大根 さやいんげん　きゅうり　もやし クランベリージュース	674	14.2	26.4
14	月	わかめごはん　牛乳 里芋と大根のそぼろ煮　和風サラダ	炊き込みわかめの素　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　もやし グリンピース　キャベツ　小松菜	599	14.6	26.3
15	火	ミルクパン　牛乳 ポークビーンズ ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ　スイートポテト	牛乳　豚肉　大豆 生クリーム	ミルクパン　米油　じゃが芋 砂糖　さつま芋　バター	たまねぎ　にんじん　キャベツ トマトピューレ　小松菜　コーン	653	14.2	32.4
16	水	親子どんぶり　牛乳　さつま汁	鶏肉　卵　牛乳　豚肉 油揚げ　みそ	米　砂糖　片栗粉　米油 こんにゃく　さつま芋	たまねぎ　にんじん　ねぎ みつば　大根　ごぼう	690	15.9	27.0
17	木	ごはん　牛乳　お魚バーグ 切干しとひじきの煮物 青菜のみそ汁	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　ねぎ にんじん　えのきたけ　小松菜	598	16.7	21.7
18	金	五目あんかけ焼きそば　牛乳 パリパリサラダ	豚肉　うずら卵　えび いか　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　にんじん　白菜 たまねぎ　たけのこ　きゅうり もやし　きくらげ　ねぎ　大根 干ししいたけ	632	15.5	25.8
21	月	冬至カレーライス　牛乳 かぶのゆず香漬け くだもの（紅まどんな）	豚肉　大豆　牛乳 塩昆布	米　押麦　米油　じゃが芋 バター　小麦粉　砂糖	にんにく　生姜　たまねぎ にんじん　かぼちゃ　トマト缶 りんご　かぶ　かぶの葉 きゅうり　ゆず　紅まどんな	773	12.9	26.0
22	火	黒砂糖パン　牛乳 ミックスポテトグラタン 星入りキャベツのスープ	牛乳　鶏肉　生クリーム チーズ　ベーコン	黒砂糖パン　米油　じゃが芋 さつま芋　小麦粉　バター パン粉　米粉マカロニ	たまねぎ　にんじん　パセリ粉 マッシュルーム　キャベツ チンゲンサイ	716	13.0	40.2
23	水	磯おこわ　牛乳　揚げじゃが金平 五目みそ汁	油揚げ　あさり　ひじき 昆布　大豆　牛乳　豚肉 厚揚げ　みそ　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
24	木	きびごはん　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
25	金	三色ピラフ　ミルクコーヒー ﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ　ベーコンと白菜のスープ シュトーレン風ケーキ	鶏肉　コーヒー牛乳 卵　牛乳　ベーコン おから	米　米油　バター　米粉 小麦粉　砂糖　粉糖	たまねぎ　にんじん　コーン グリンピース　にんにく　白菜 小松菜　レーズン	737	14.1	33.6

献立紹介

4日（金）
紅玉りんごの手作りジャム
今が旬のりんごを使ってジャムを作ります。
紅玉は、加熱に向いている品種です。皮の色できれいなピンクのジャムになります。

7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。

8日（火）
畑のお肉みそマヨあえ
大豆から作った団子を揚げて、みそマヨの味つけをします。白いご飯によく合います。

１１日（金）
オーロラゼリー
カルピスとクランベリージュースでオーロラの夜空のような不思議な色のゼリーを作ります。

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
３日(木)
抹茶ムース

7日(月)
練馬スパゲティ

１６日(水)
親子どんぶり

１８日(金)
パリパリサラダ

25日（金）
フライドチキン

25日（金）
クリスマスにちなんで
「フライドチキン」と「シュトーレン風ケーキ」を作ります。「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。