



# 12月の献立

令和3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			栄養量			献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1	水	ターメリックの和スイーツかけ 牛乳 カントリーサラダ くだものいちご	鶏肉 牛乳 生クリーム	米 パター 米油 小麦粉 はちみつ コーンフレーク	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 いちご	637	11.8	33.2	<b>6日(月)</b> <b>練馬スナゲティ</b> 練馬大根の1斉使用日 です。児童に人気の練馬 スナゲティを作ります。
2	木	ごはん 牛乳 ぶどうゼリー 里芋と大根のそぼろ煮 切干と胡瓜のごま酢和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ アガー	米 米油 里芋 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 にんじん きゅうり グリーンピース 切干大根 大根 もやし ぶどうジュース	588	14.2	24.2	<b>8日(水)</b> <b>畑のお肉みそマヨあえ</b> 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。白いご飯こ よく合います。
3	金	わかめごはん 牛乳 五目呉汁 さばの竜田揚げ キャベツのだし浸し	炊き込みわかめの素 牛乳 さば 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 片栗粉 米油	生姜 にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 ねぎ きゅうり キャベツ しめじ	638	17.6	33.3	<b>13日(月)</b> <b>ラーブ</b> ラオス風野菜炒めのせ ごはんです。
6	月	練馬スナゲティ 牛乳 花野菜のサラダ みかんケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 ひよこ豆 卵	スナゲティ オリーブ油 砂糖 米油 マーメレード 小麦粉 パター	パセリ粉 大根 フロccoli カリフラワー キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご みかん缶	670	15.5	33.4	<b>22日(水)</b> <b>冬至</b> かぼちゃ入りの冬至カレ ーライスと、かぶのゆず 香漬を作ります。
7	火	ごはん 牛乳 お魚バーグ 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 にんじん えのきだけ ねぎ 小松菜	562	17.8	23.1	<b>24日(金)</b> <b>クリスマスにちなんで</b> 「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。
8	水	ごはん 牛乳 野菜スープ 畑のお肉のみそマヨあえ	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 にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	608	16.1	29.2	<b>28日(金)</b> <b>クリスマスにちなんで</b> 「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。
9	木	親子どんぶり 牛乳 さつま汁 くだもの(りんご)	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 りんご	676	16.1	27.4	<b>16日(木)</b> <b>りんごの 手作りのジャム</b> 今が旬のりんごを使っ てジャムを作ります。
10	金	テリヤキバーガー 牛乳 ABCスープ 木の実サラダ	鶏肉 牛乳 ベーコン	ミルクパン 砂糖 片栗粉 米油 マカロニ	生姜 にんじん たまねぎ セロリー コーン 小松菜 キャベツ	593	17.6	41.4	<b>2日(水)</b> <b>ぶどうゼリー</b>
13	月	ラーブ 牛乳 カラフルサラダ 卵のスープ	豚肉 牛乳 卵 豆腐	米 もち米 米油 オリーブ油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ ライム 葉ねぎ キャベツ きゅうり コーン フロccoli 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	570	16.3	31.6	<b>6日(月)</b> <b>練馬スナゲティ</b>
14	火	北海道ごはん 牛乳 揚げじゃが金平 肉団子入りみそ汁	鮭 貝柱 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	米 もち米 ごま 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	コーン さやいんげん ねぎ にんじん ごぼう 生姜 キャベツ もやし 小松菜	600	18.3	31.1	<b>10日(金)</b> <b>テリヤキバーガー ABCスープ</b>
15	水	スタミナ丼 牛乳 豆腐ともやしの中華スープ くだもの(りんご)	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 ピーマン たけのこ にんじん 白菜 もやし ねぎ いら りんご	596	15.7	27.2	<b>20日(月)</b> <b>パリパリサラダ</b>
16	木	食パン、りんごの手作りのジャム 牛乳 米粉のトマトシチュー くだもの(みかん)	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	りんご レモン にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 みかん	577	15.9	29.9	<b>24日(金)</b> <b>フライドチキン</b>
17	金	ごはん 牛乳 どさんこ汁 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳 鮭 みそ 豚肉	米 砂糖 米油 じゃが芋 パター	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	550	20.5	25.0	<b>28日(金)</b> <b>フライドチキン</b>
20	月	長崎ちゃんぽん 牛乳 パリパリサラダ くだもの(はれひめ)	豚肉 いか えび なると さつま揚げ うずら卵 牛乳	ちゃんぽんめん ごま油 米油 砂糖 ワンタンの皮	生姜 にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ さやいんげん 大根 きゅうり はれひめ	576	19.1	30.0	<b>10日(金)</b> <b>テリヤキバーガー ABCスープ</b>
21	火	ごはん 牛乳 銀だらの西京焼き 和風サラダ わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 銀だら みそ しらす干し かつお節 わかめ 豆腐	米 砂糖 米油 ごま油	キャベツ もやし 小松菜 白菜 ねぎ ほうれん草	570	16.1	33.8	<b>20日(月)</b> <b>パリパリサラダ</b>
22	水	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 きゅうり かぶ かぶの葉 りんご ゆず 紅まどんな	722	13.8	27.9	<b>24日(金)</b> <b>フライドチキン</b>
23	木	黒砂糖パン 牛乳 ミックスポテトグラタン 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 パター パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 キャベツ チンゲンサイ	679	14.3	41.6	
24	金	三色ピラフ ミルクコーヒー フライドチキン 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 かまぼこ おから	米 米油 パター 米粉 小麦粉 砂糖 粉糖	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく 白菜 小松菜 レーズン	748	15.1	34.2	

※ 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。