



# 12月の献立

令和4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	木	ターメリック味の和イトースかけ 牛乳 カントリーサラダ	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 キャベツ ほうれん草 ごぼう	625	11.8	33.8	<b>5日(月)</b> <b>練馬スパゲティ</b> 練馬大根の一斉使用日 です。人気の練馬スパゲティを作ります。 	
2	金	ごはん 牛乳 鰯のさんが焼き ひじきの煮物 豚じゃがみそ汁	牛乳 いわしすり身 鶏肉 みそ 油揚げ ひじき 大豆 豚肉	米 パン粉 ごま 片栗粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん 切干大根 たまねぎ	592	18.3	27.5		
5	月	練馬スパゲティ 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	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 マーメイド 小麦粉 バター	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 みかん缶	670	15.5	33.4		
6	火	北海道ごはん 牛乳 揚げじゃがが金平 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 ごぼう にんじん 生姜 ねぎ もやし キャベツ 小松菜	602	18.3	30.9		<b>14日(水)</b> <b>畑のお肉のみそマヨあえ</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。白い飯 によく合います。
7	水	ブルコギ丼 牛乳 にら玉スープ みかん	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら みかん	643	17.8	27.7		
8	木	ごはん 牛乳 魚の西京焼き 和風サラダ けんちん汁	牛乳 赤魚 みそ しらす干し かつお節 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく 里芋	キャベツ もやし 小松菜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	635	16.8	35.3		<b>22日(木)</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 ず香漬けを作ります。
9	金	ごはん 牛乳 揚げ豆腐 ツナとキャベツの煮物 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 まぐろ缶 油揚げ みそ	米 米油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ グリンピース 大根 かぼちゃ ねぎ	622	19.4	31.4		
12	月	かき揚げ丼 牛乳 田舎汁	竹輪 しらす干し 大豆 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう 大根 小松菜	590	13.2	26.5		
13	火	じゃことごまのごはん 牛乳 ハンバーグ 青菜のみそ汁	しらす干し 牛乳 牛肉 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま パン粉	たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜	637	19.4	36.0		
14	水	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 にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	608	16.1	29.2	<b>23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。	
15	木	長崎ちゃんぽん 牛乳 ひじきのピリッとサラダ くだもの(紅まどんな)	豚肉 いか えび なると さつま揚げ うずら卵 牛乳 ひじき まぐろ缶	ちゃんぽんめん ごま油 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ さやいんげん きゅうり 紅まどんな	568	20.3	33.8		
16	金	はちみつレモントースト 牛乳 米粉のトマトシチュー キャベツマスタードサラダ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム	食パン はちみつ マーガリン 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	レモン にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン	644	14.3	43.2	<b>今月から6年生のリク            エスト給食を献立に取り            入れています。</b>	
19	月	ごはん 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	650	16.6	35.9		<b>今月はこちら！            6年生リクエスト給食</b>
20	火	ごはん 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 切干ときゅうりのごま酢和え 抹茶ムース	牛乳 鶏肉 厚揚げ アガー 生クリーム	米 米油 里芋 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 にんじん 大根 グリンピース 切干大根 きゅうり もやし	651	13.8	31.2		
21	水	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 バター 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	665	14.4	42.4	<b>5日(月)</b> <b>練馬スパゲティ</b>  <b>13日(水)</b> <b>ハンバーグ</b>	
22	木	冬至カレーライス 牛乳 かぶのゆず香漬け	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	706	13.9	28.6		
23	金	三色ピラフ 牛乳 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 牛乳 卵 ベーコン かまぼこ 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	702	15.6	36.7	<b>22日(木)</b> <b>カレーライス</b>	

※ 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。