



のニんだて

光ハハ

日曜	こんだて	エネルギー kcal	タンパク質 g	(赤の食品) 血や肉・骨や 歯をつくる	(黄の食品) 体温を保ち 体を動かすもと	(緑の食品) 体の調子を整える
3月	牛乳 冬野菜のカレーライス 大根 サラダ	663	18.4	牛乳 豚肉、いんげん豆 生クリーム (とんこつ、とりから)	米、麦、小麦粉、バター からめ、さとう、油	にんじん、ブロッコリー、セロリ、きゅうり にんにく、しょうが、玉ねぎ、大根、きゃべつ
4火	牛乳 オレトサラダ コッパ ブロッコリー シチュー	628	24.4	牛乳 とり肉、いんげん豆 粉チーズ、生クリーム (とんこつ)	豚肉、コッパ、パン、油 じゃが芋、米粉、マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、パセリ 玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム
5水	牛乳 ピラフ 白菜のクリームスーポ	665	20.5	牛乳 とり肉、むきえび ベーコン、生クリーム (とりから)	米、小麦粉、 油、バター	にんじん、とうもろこし、グリーンピース 玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、はくさい
6木	牛乳 イチゴジャムサンド 豆腐の カリッフランス ケチャップ煮	648	24.9	牛乳 とり肉、みそ、大豆 豆腐 (とりから)	セサミ、食パン、ソフトフランスパン さけ、でん粉、バター、油、ごま油	にんじん、いちご、ジャム、玉ねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが、たけのこ、はくさい
7金	牛乳 はいがゴハン じゃが芋 豆腐入り卵焼き きんぴら	669	24.5	牛乳 とり肉、みそ、豆腐 たまご、大豆、ゆきま	はいが、米、麦、さとう、油 じゃが芋、ごま油	にんじん、いんげん、ごぼう すいたけ、ねぎ、れんこん
10月	牛乳 はいがゴハン 中華 イカチリソース サラダ	667	24.7	牛乳 いかに切身、油あげ 寒天	はいが、米、麦、でん粉、ごま油 さけ、マロニー、油、ピーナツ	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ すいたけ、もやし、きゅうり
11火	牛乳 はいがゴハン 切り大根含め煮 ホッケの塩焼き、大根と小豆の	658	32.8	牛乳 まけひき身、みそ(けし) 大豆、油揚げ、たけのこ、いわし	はいが、米、麦、さとう バター、いりごま、油	にんじん、きゃべつ 玉ねぎ、もやし、セブチ、だいこん
12水	牛乳 チャンポン麺、チーズポテ	654	25.6	牛乳 豚肉、かまぼこ いり粉、粉チーズ (とりから)	むし中華、じゃが芋、ごま油 でん粉、油	にんじん、にんにく、しょうが、はくさい、ねぎ たけのこ、すいたけ、玉ねぎ、セロリ、もやし
13木	牛乳 はいがゴハン 生あじの イタダの照り焼き、すき焼き煮	667	27.3	牛乳 イタダ切身、生あじ (けしり、3匹)	はいが、米、麦、さとう しらたき、油、ごま油	しょうが、ねぎ、しめじ はくさい
14金	牛乳 大根飯、四川豆腐、じゃも	654	31.1	牛乳 豚肉、豆腐 しらたき、ししゃも (とんこつ)	米、さとう、くず粉、ごま油 でん粉、バター、油	だいこん葉、にんじん、にんにく、たけのこ チンゲン菜、大根、しょうが、すいたけ
17月	牛乳 中華おこめ、ワンタンスーポ	662	21.0	牛乳 豚肉、豚ひき肉 (とんこつ、とりから)	米、もち米、ワンタン皮 油、ごま油	にんじん、にら、たけのこ、すいたけ はくさい、ねぎ、もやし、にんにく、しょうが
18火	牛乳 はいがゴハン マーボー ムロツのきゅうり、大根	651	28.2	牛乳 ムロツ、ジンチ、タラシチ みそ、豚肉、(とんこつ)	はいが、米、麦、さとう、ごま油 でん粉、きゅうりの皮、くず粉、油	にら、にんじん、しょうが、にんにく すいたけ、玉ねぎ、ねぎ、大根
19水	牛乳 カレー 南蛮、かぼちやの マフィン	667	21.0	牛乳 豚肉 生クリーム (厚けり)	冷凍うどん、さとう、バター 小麦粉、でん粉、くず粉	にんじん、ほうれん草、かぼちや 玉ねぎ、ねぎ、しょうが
20木	牛乳 ファイッシュバーガー ABCスーポ 茹でポテト	664	29.5	牛乳 ホキ切身、たまご ベーコン (とりから)	丸パン、小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ、ABCマカロニ	にんじん、ブロッコリー きゃべつ、玉ねぎ、セロリ
21金	牛乳 ピザトースト かぼちやのシ ヤズセリ	663	26.0	牛乳 ホルズ、とり肉、わか いんげん豆、生クリーム、粉チーズ (とりから)	食パン、じゃが芋、小麦粉 さとう、バター、油	ピーマン、トマト、にんじん、かぼちや パセリ、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ
25火	牛乳 チキンライス イタリアンスーポ ホンジュースセリ	665	21.8	牛乳 とり肉、ベーコン、粉チ たまご、生クリーム、粉チーズ (とりから)	米、麦、パン粉、さとう バター、油	トマト、にんじん、ほうれん草、とうもろこし 玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース

新年は1月8日から
給食があります。

基準値	660	13.0~ 28.0
ハハ平均	659	25.3

3日の大根は練馬区からいただきます。
田柄の吉田さんの畑からは「大根」「ブロッコリー」「きゃべつ」と
「にんじん」(赤と黄)が届きます。