

12月のこんだてひょう(16回)黒門小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 木	ご飯	○		米		575
	魚の西京焼き		さわら, みそ	さとう		26.1
	おろし煮びたし				だいこん, キャベツ, こまつな	
	吉野汁		鶏もも肉, 油揚げ	こんにゃく, でんぶん	干しいたけ, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	
2 金	ツナピラフ	○	ツナ	米, 油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, コーン缶	670
	サモサ インドの料理		豚ひき肉	油, ぎょうざの皮, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	21.5
	キャベツとコーンのスープ		鶏ひき肉	油	キャベツ, コーン缶	
	果物(みかん)				みかん	
5 月	菜飯	○		米, 油, 白ごま	こまつな	560
	焼きししやも		ししやも	油		20.8
	いも煮 山形県の郷土料理		豚肉, 生揚げ, みそ	里芋, こんにゃく, 酒かす	にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ	
	煮浸し		油揚げ		こまつな, はくさい	
6 火	長崎ちゃんぽん 長崎県の郷土料理	○	豚肉, いか, むきえび, かまぼこ, さつま揚げ	油, 蒸し中華めん, でんぶん	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 干しいたけ	618
	大豆と芋のいり煮		大豆	でんぶん, さつまいも, 油, さとう		23.4
	果物(りんご)				りんご	
7 水	ナン	○		ナン		570
	バターチキンカレー		鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト缶	22.8
	レモンドレッシングサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, コーン缶, レモン	
	ホワイトゼリー		粉寒天, 乳酸菌飲料		パイナップル	
8 木	ふりかけごはん	○	ちりめんじゃこ, あおのり, かつお削り節(おかか)	米, 白ごま		590
	いかと冬野菜の煮物		いか	油, 里芋, でんぶん	だいこん, にんじん, 長ねぎ	24.1
	かきたま汁		豆腐, 卵	でんぶん	こまつな	
	果物(みかん)				みかん	
9 金	中華ハヤシライス	○	豚肉	米, 油, さとう, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 干しいたけ, しめじ, トマト缶	737
	春雨炒め			はるさめ, さとう, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり	23.5
	アップルパイ			油, ぎょうざの皮, さとう	りんご	
12 月	練馬大根スパゲティ 地産地消「練馬大根」	○	ツナ	スパゲティ, オリーブ油, 三温糖	だいこん, 玉ねぎ, しょうが	631
	寒天サラダ		糸寒天	油, ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	21.4
	フルーツポンチ				パイナップル, みかん缶, 黄桃缶, ナタデココ, ぶどう缶, レモン	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
13 火	ご飯	○		米		715
	まさご揚げ		豆腐, むきえび, 鶏ひき肉, ちりめんじゃこ, 卵	でんぶん, パン粉, 油	にんじん, 玉ねぎ	25.3
	くじら汁 すず払い「くじら汁」		くじら本皮(生), みそ	こんにゃく, 里芋	しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, しめじ, 長ねぎ, 糸みつば	
	浅漬け風		刻み昆布	三温糖	はくさい, きゅうり	
14 水	ガーリックトースト	○		食パン, バター	にんにく, パセリ	570
	冬野菜のクリーム煮		ベーコン, 豚肉, 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, かぶ, はくさい, プロッコリー	20.7
	きゃべつとコーンのサラダ			さとう, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ	
15 木	牛すきやき丼 地産地消「江戸千住ねぎ」	○	牛肩小間肉, 豆腐	米, 油, 糸こんにゃく, さとう	にんじん, 千住ねぎ, こまつな	688
	みそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	長ねぎ	27.5
	果物(紅まどんな)				紅まどんな	
16 金	キムチチャーハン	○	豚ひき肉	米, 油	にんじん, はくさい(キムチ漬), ピーマン	634
	チヂミ		いか, むきえび, 卵	ごま油, 小麦粉, さとう, 白ごま	にら, 玉ねぎ, にんにく, 長ねぎ	22.1
	わかめと豆腐のスープ		豆腐, わかめ	ごま油	長ねぎ	
19 月	大山(だいせん)おこわ 鳥取県の郷土料理	○	油揚げ	米, もち米, さとう	干しいたけ, にんじん, たけのこ, 山菜	640
	あごカツ(らっきょうソース)		とびうお, 卵	生パン粉, 小麦粉, パン粉, 油	玉ねぎ, しょうが, らっきょう(甘酢漬)	30.9
	じゃぶ汁		豚肉, 油揚げ, 豆腐	油	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	
20 火	生揚げのそぼろあんかけ丼	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 生揚げ	油, さとう, でんぶん, 米	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	780
	大豆入り和風サラダ		くきわかめ, 大豆	さとう, 油	にんじん, きゅうり	28.9
	いもようかん		粉寒天	さつまいも, さとう		
21 水	ほうとう 冬至給食・山梨県の郷土料理	○	鶏もも肉, 油揚げ, みそ	ほうとう	にんじん, だいこん, しめじ, かぼちゃ, はくさい, 長ねぎ	510
	せいだのたまじ		みそ	じゃがいも, 油, さとう, でんぶん, 白ごま		18.6
	果物(みかん)				みかん	
22 木	米粉パン	○		米粉パン		562
	ローストチキン		鶏骨付きもも肉	油, 水あめ, ざらめ		25.0
	ほうれん草とコーンのソテー			油	コーン缶, キャベツ, ほうれん草	
	ミネストラスープ		大豆	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶	

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。