



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 26 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こ ん だ て め い	ぎゅうじょう牛乳	あかの食品 しよくひん ちにく血や肉になる	きいろの食品 しよくひん はたらちからたいおん働く力や体温になる	みどりの食品 しよくひん からだちょうしとどの体の調子を整える	栄 養 価 ちゅうがくねん(中学年)
1月	シーフードピラフ ブルガリアのムサカ やさいスープ	○	ポルシム むきえび いか あさりむき煮 豚挽き肉 ブレイノグルト 豚もも肉 たまご 牛乳 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん じゃがいも 小麦粉 バター 油	にんじん ピーマン ホールトマト(缶) こまつな たまねぎ キャベツ スライスツルム(水煮) たけのこ(缶) セロリー	エネルギー 589 Kcal たんばく質 24.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.5 g
2火	むぎごはん ゼリーフライ きりぼしだいこんのにつけ ひじきスープ	○	おから たまご 油揚げ とうふ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 つきこんにやく さとう でんぶん 油 揚げ油	にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ ながねぎ ごぼう 切干大根	エネルギー 635 Kcal たんばく質 20.5 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.6 g
3水	ビーンズカレーライス カリカリあぶらあげのサラダ きっかみかん	○	豚肩肉 大豆 油揚げ ビザ用チーズ 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター ごま油	にんじん ホールトマト(缶) にんにく しょうが セロリー たまねぎ フルーツチャツネ りんご きゅうり キャベツ みかん	エネルギー 692 Kcal たんばく質 20.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g
4木	4ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪ 					エネルギー 694 Kcal たんばく質 22.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.6 g
5金	ビビンバ はるさめスープ だいこんのゆかりあえ	○	豚肩肉 たまご 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう はるさめ 油 ごま油 白炒りごま	ほうれんそう にんじん こまつな ゆかり しょうが にんにく もやし しめじ ながねぎ たけのこ(缶) だいこん	エネルギー 595 Kcal たんばく質 23 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.6 g
8月	ししじゅうしい やきししゃも イナムドゥッチ りんご	○	豚肩肉 豚ばら肉 かまぼこ 生揚げ 刻みこんぶ 牛乳 ししゃも	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく 油 白炒りごま	にんじん こまつな しめじ だいこん りんご	エネルギー 602 Kcal たんばく質 23.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.8 g
9火	カレーピラフ パリパリサラダ チリコンカン	○	むきえび ボンレスハム 赤いんげん豆 ベーコン 豚挽き肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん 春巻きの皮 じゃがいも さとう バター 油 揚げ油 ごま油	にんじん ピーマン ホールトマト(缶) トマトピューレ パプリカ たまねぎ スライスツルム(水煮) ホールコーン(冷) グリルドナス(冷) きゅうり キャベツ にんにく しょうが セロリー	エネルギー 607 Kcal たんばく質 22 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.4 g
10水	むぎごはん かわりコロッケ あいませ みそしる	○	豚挽き肉 たまご 油揚げ 焼ちくわ 赤色辛みそ 牛乳 ひじき(乾) 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 こんにやく さとう 玉ふ 油 揚げ油	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ごぼう えのきだけ はくさい	エネルギー 692 Kcal たんばく質 21.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.1 g
11木	4ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪ 					エネルギー 693 Kcal たんばく質 24.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 4.4 g
12金	むぎごはん わふうハンバーグ ほうれんそうともやしのいそあえ さつまじる	○	豚挽き肉 とり挽き肉 豆腐 赤色辛みそ たまご とり肉 とうふ 牛乳 もみのり	米 米粒麦 強化米 生パン粉 さとう こんにやく さつまいも 油	ほうれんそう にんじん ながねぎ だいこん にんにく レモン もやし ホールコーン(冷) ごぼう	エネルギー 678 Kcal たんばく質 30.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g
15月	えびとチキンのドリア はくさいスープ だいこんのかおりづけ	○	とり肉 むきえび ベーコン 調理用牛乳 生クリーム ビザ用チーズ 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 バター 油	にんじん ほうれんそう だいこんの葉 スライスツルム(水煮) セロリー たまねぎ はくさい だいこん ゆず	エネルギー 646 Kcal たんばく質 23.5 g 脂質 24 g 食塩相当量 3.2 g
16火	むぎごはん さわらのからしみそやき さといものそぼろに えのきたまごじる	○	さわら 赤色辛みそ 豚挽き肉 とうふ たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく 里芋 でんぶん ごま油 白炒りごま 油	にんじん さやいんげん こまつな にんにく ながねぎ たまねぎ えのきだけ	エネルギー 627 Kcal たんばく質 28.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.9 g
17水	クッパ はくさいのゆずふうみあえ フレンチポテト	○	豚肩肉 たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん じゃがいも ごま油 白炒りごま 揚げ油	にんじん ニラ ほうれんそう しょうが にんにく たけのこ(缶) ながねぎ キムチ(白菜) しめじ はくさい ゆず ゆずの皮	エネルギー 613 Kcal たんばく質 20 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g
18木	てづくりハイジのしろパン マカロニのクリームに ブロッコリーのピクルス	○	ベーコン とり肉 むきえび 脱脂粉乳 調理用牛乳 牛乳 粉チーズ 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう はちみつ じゃがいも マカロニ バター 油	にんじん ブロッコリー たまねぎ セロリー しょうが スライスツルム(水煮)	エネルギー 705 Kcal たんばく質 27.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.3 g
19金	わかめごはん あげだしとうふのきのこあんかけ ひじきのいそに みみじる	○	押しとうふ 大豆 さつま揚げ 油揚げ たきこみわかめ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 小麦粉 上新粉 さとう でんぶん つきこんにやく 揚げ油 油	万能ねぎ にんじん かぼちゃ こまつな エリンギ しめじ えのきだけ ごぼう だいこん ながねぎ	エネルギー 686 Kcal たんばく質 24.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g
22月	ほうとう にくまん もやしとこまつなのごまじょうゆあえ	○	とり肉 赤色辛みそ 豆乳 豚挽き肉 牛乳	生うどん 里芋 こんにやく 強力粉 さとう 小麦粉 油 ごま油 白炒りごま	かぼちゃ にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ たけのこ(缶) もやし	エネルギー 656 Kcal たんばく質 26.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g
24水	★リザーブセレクトきゅうしょく★ ①主食…五目チャーハン（全員食べます。） ②主菜…鶏肉の唐揚げ・棒ぎょうざ のどちらかを選びます。 ③副菜…もやしの梅じょうゆあえ（全員食べます。） ④汁物…わかめスープ（全員食べます。） ⑤デザート…みかんゼリー・りんごゼリー のどちらかを選びます。 ⑥のみもの…のむヨーグルトストロベリー味・ミルクコーヒー のどちらかを選びます。					

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆2日(火)「ゼリーフライ」…埼玉県行田市の郷土料理。新メニューです！小判(銭)の形をしていることから「銭フライ」が訛って「ゼリーフライ」になったと言われています。

☆3日(水)「菊花みかん」…12月3日は「みかんの日」です。みかんがおいしい季節になりましたね。

☆12日(金)「さつま汁」…鹿児島県の郷土料理です。新メニューです！「さつま」とは「さつま鶏」を使うことに由来しているといわれています。

☆18日(木)「手作りハイジの白パン」…杉四名物、粉から手作りするパンです！フワフワでやわらかいパンです。隠し味のハチミツがポイントです。

☆19日(金)「みみ汁」…山梨県の郷土料理です。新メニューです！小麦粉を練て一口大にしたものと野菜を味噌味で煮込んだものです。農具の「箕」から名づけられました。

☆22日(月)「ほうとう」…12月22日は「冬至」です。冬至は、かぼちゃを食べる習慣がありますね。ほうとうにかぼちゃが入っています。

☆24日(水)「リザーブセレクト給食」…あらかじめ自分が食べたいものを選び、予約する給食です。「みかんゼリー」「りんごゼリー」は新メニューです！

☆12日(金)・17日(水)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。

☆2学期の給食終了日は、12月24日(水)です。3学期の給食は、1月9日(金)から開始します。

今月の給食目標「感謝の気持ちで食事をしましょう！」

