



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 30 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	曜日	こんだてめい	ぎゅうにゅう牛乳	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	えい 養 価	
				ち にく血や肉になる	はたら ちから たいおん働く力や体温になる	からだ ちょうし ととの体の調子を整える	ちゅうがくねん栄 養 価(中学年)	
3	月	ゆかりごはん きんぴらコロッケ あいまぜ ブロッコリーのごまじょうゆ	○	牛乳 豚ひき肉 たまご 油揚げ 焼きちくわ	米 米粒麦 油 さとう 小麦粉 マッシュポテト パン粉 生パン粉 揚げ油 さとう こんにゃく 白ごま	ゆかり ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ ブロッコリー	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.6 g	
4	火	むぎごはん とりにくのしょうがやき みみじる はくさいのおひたし	○	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 淡色辛みそ かつお節	米 米粒麦 小麦粉	しょうが にんじん こまつな 大根 かぼちゃ えのきだけ 長ねぎ 白菜 もやし	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.5 g	
5	水	てづくりカレーパン ひじきスープ みかん	○	牛乳 豚ひき肉 たまご 調理用牛乳 ひじき	小麦粉 バター さとう パン粉 でんぶん 揚げ油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ホールトマト(缶) ほうれんそう みかん	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.2 g	
7	金	むぎごはん むろあじのハンバーグ わかめスパゲティ やさいのみそしる	○	牛乳 むろあじ 卵 豚ひき肉 赤色辛みそ 豆腐 炊き込みわかめ ベーコン 淡色辛みそ	米 米粒麦 生パン粉 さとう スパゲティ バター じゃがいも	長ねぎ にんにく にんじん 大根 こまつな	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.9 g	
10	月	スパゲティミートソース サウピカンサラダ りんご	○	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 油 さとう ごま油 じゃがいも 揚げ油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん トマトピューレ ホールトマト(缶) キャベツ ホールコーン(冷) りんご	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.4 g	
11	火	わかめごはん さわらのゆうあんやき ごもくきんぴら まるごとわかめスープ	○	牛乳 炊き込みわかめ さわら切り身 生わかめ さつま揚げ めかひ きわかめ たまご 豆腐	米 米粒麦 さとう 油 つきこんにゃく でんぶん	ゆず ごぼう さやいんげん れんこん にんじん こまつな 長ねぎ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.1 g	
12	水	あんかけチャーハン ビーフンスープ こんにゃくサラダ	○	牛乳 豚もも肉 たまご ベーコン	米 米粒麦 油 ごま油 でんぶん ビーフン こんにゃく 白いりごま さとう	しょうが にんじん だけのこ 大根 さやいんげん きくらげ 長ねぎ 玉ねぎ こまつな もやし きゅうり	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.4 g	
13	木	むぎごはん かごしまさつまあげ ごしきに もやしのみそしる	○	牛乳 たらすり身 焼きちくわ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぶん さとう こんにゃく 揚げ油	にんじん ごぼう さやいんげん 春菊 だけのこ もやし 玉ねぎ えのきだけ こまつな	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.7 g	
14	金	チキンライス しろいんげんまめのポタージュ じゃこサラダ	○	牛乳 鶏もも肉 生クリーム 調理用牛乳 白いんげん豆 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 バター じゃがいも 白いりごま クルトン用食パン ごま油	にんじん マッシュルーム(水煮) 玉ねぎ トマトペースト キャベツ グリーンピース(冷) きゅうり こまつな	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.3 g	
17	月	むぎごはん ホキのからしみそやき さといものそぼろに むらくもじる	○	牛乳 ホキ 豚ひき肉 赤色辛みそ たまご	米 米粒麦 ごま油 油 白いりごま こんにゃく さとう 里いも でんぶん	にんじん 長ねぎ にんにく 玉ねぎ グリンピース(冷) もやし こまつな	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.5 g	
18	火	こおりとうふごはん きびなごのからあげ いもだんごじる きっかみかん	○	牛乳 凍り豆腐 豚肩肉 きびなご とり肉	米 米粒麦 油 さとう でんぶん 小麦粉 揚げ油 じゃがいも	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう 大根 長ねぎ みかん	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g	
19	水	ほうとう はくさいのゆずふうみ てづくりにくまん	○	牛乳 とり肉 豚ひき肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 豆乳	生うどん 里いも 油 こんにゃく 小麦粉 さとう ごま油	にんじん かぼちゃ 長ねぎ 大根 こまつな ごぼう 白菜 ゆず 玉ねぎ だけのこ エリンギ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g	
20	木	バターライス ローストチキン ミネストローネ コーンサラダ	○	牛乳 とりもも肉 豚肩肉 大豆	米 米粒麦 油 はちみつ さとう じゃがいも マカロニ バター	セロリー にんじん キャベツ 玉ねぎ ホールトマト(缶) きゅうり ホールコーン(冷)	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.3 g	
21	金	★リザーブセレクトきゅうしょく★ ①主食…ごもくチャーハン(全員食べます。) ②主菜…ぼうぎょうざ・ジャンボしゅうまい のどちらかを選びます。 ③副菜…はるさめのレモンすかけ(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…グレープゼリー・オレンジゼリー のどちらかを選びます。 ⑥のみもの…ぎゅうにゅう・コーヒーズぎゅうにゅうのどちらかを選びます。						

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

☆4日(火)「みみ汁」…山梨県の郷土料理です。小麦粉を練って一口大にしたものと野菜をみそ味で煮込んだ汁です。

☆5日(水)「手作りカレーパン」…生地から手作りし、具を包んで卵液をくぐらせ、パン粉をつけて揚げます。手間と時間がかかりますが、頑張って作ります！

☆13日(木)「鹿児島さつま揚げ」…だらのすり身をよく練って野菜を混ぜ、小判型にして油で揚げます。プリプリの食感です。

☆19日(水)「ほうとう」…少し早いですが、冬至にちなんだメニューにします。(今年は12月22日)冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。ほうとうは山梨県の郷土料理です。

☆21日(金)「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。おかず・デザート・飲み物をそれぞれ2種類から選びます。

☆4日(火)「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)。

★6日(木)は、開校記念日で学校がお休みのため、給食ありません。

★2学期の給食終了日は、12月21日(金)です。3学期の給食は、1月9日(水)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よう」



