１２がつこんだてひょう

2022年12月　　杉並区立馬橋小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	パエリア	○	スパニッシュオムレツ かんてんいりフルーツポンチ	牛乳　とりにく　いか　えび あさり　ベーコン　たまご かんてん ちょうりよう牛乳	米　麦　きょうか米　バター でんぷん　じゃがいも　油 こむぎこ　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ピーマン　トマト みかん　パイン　もも	632 kcal 27.9 g 21.3 g 2.0 g
2 金	もりおかじゃじゃめん ♪岩手県郷土料理♪	○	かきたまじる がんづき	牛乳　ぶたにく　みそ　とうふ たまご　ちょうりよう牛乳	うどん　油　さとう　でんぷん ごま　こむぎこ	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　ながねぎ　しいたけ たけのこ　もやし　きゅうり ほうれんそう	686 kcal 28.0 g 23.0 g 2.8 g
5 月	スイートポテトトースト	○	ひよこまめのミネストローネ ほうれんそうのサラダ	牛乳　たまご　ぶたにく　チーズ まめ　なまクリーム	パン さつまいも　さとうバター 油　マカロニ	セロリー　にんじん　たまねぎ キャベツ　トマト　ほうれんそう コーン	648 kcal 22.0 g 22.7 g 2.9 g
6 火	むぎごはん ～国産献立日～		ほっけのしおやき どさんこしる はるさめとやさいのソテー ヨーグルト	ほっけ　とりにく　みそ　ぶたにく ヨーグルト	米　むぎ　じゃがいも　バター 油　まめ　はるさめ	たまねぎ　にんじん　だいこん こまつな　コーン　ながねぎ にんにく　もやし　キャベツ　ニラ	520 kcal 21.7 g 11.2 g 2.8 g
7 水	きびごまごはん	○	にくじゃがコロッケ はくさいととうふのすましじる もやしとこまつなのごましょうゆ	牛乳　ぶたにく　たまご　とうふ	こめ　むぎ　きび　ごま　油 じゃがいも　しらたき　さとう こむぎこ　パンこ	たまねぎ　にんじん　はくさい だいこん　えのきたけ　ながねぎ もやし　こまつな	653 kcal 22.6 g 21.8 g 1.9 g
8 木	キーマカリーライス	○	だいこんサラダ くだもの	牛乳　ぶたにく　ちりめんじゃこ	こめ　むぎ　油　じゃがいも バター　こむぎこ　さとう　ごま	たまねぎ　トマト　にんにく しょうが　セロリー　にんじん だいこん　こまつな　りんご	642 kcal 21.8 g 20.9 g 2.3 g
9 金	あおなごはん ♪福井県郷土料理♪	○	さけのおろしだき こっぱなます みずようかん	牛乳　さけ　ひじき　あぶらあげ あずき　かんてん	こめ　むぎ　油　ごま　でんぷん こむぎこ　さとう	こまつな　しょうが　だいこん にんじん	651 kcal 28.4 g 18.2 g 2.2 g
12 月	シーフードピラフ ♪おはなし給食♪	○	てづくりソーセージ キャロットポタージュ くだもの	牛乳　とりにく　あさり　いか えび　ぶたにく　とうにゅう たまご　なまクリーム ちょうりよう牛乳	こめ　むぎ　バター　油　でんぷん さとう　じゃがいも　パン	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　にんにく　コーン セロリー　みかん	704 kcal 33.7 g 27.6 g 2.8 g
13 火	しせんどうふライス	○	ちんげんさいとしめじのスープ しらたまフルーツポンチ	牛乳　ぶたにく　とうふ　とりにく	米　むぎ　きょうか米　油 でんぷん　しらたまこ　さとう はるさめ	にんにく　ながねぎ　たまねぎ ニラ　チンゲンサイ　しめじ にんにく　しょうが　ながねぎ みかん　パイン　もも	659 kcal 26.6 g 19.1 g 2.6 g
14 水	むぎごはん	○	てづくりふりかけ ポテトたこあげ いそのかおりあえ きゃべつのみそしる	牛乳　ちりめんじゃこ　ベーコン たこ　たまご　のり　わかめ とうふ　みそ	米　むぎ　きょうか米　さとう ごま　じゃがいも　でんぷん こむぎこ　油	ながねぎ　しょうが　こまつな もやし　にんじん　キャベツ コーン	651 kcal 26.0 g 18.2 g 2.2 g
15 木	カレーなんばん	○	あんまん ブロッコリーのごまじょうゆあえ	牛乳　ぶたにく　かまぼこ　たまご あずき　ちょうりよう牛乳	うどん　油　でんぷん　こむぎこ さとう　ごま	にんじん　たけのこ　たまねぎ ながねぎ　こまつな　ブロッコリー	732 kcal 28.7 g 16.1 g 2.9 g
16 金	ぶたにくとごぼう の まぜごはん	○	きびなごのからあげ かぼちゃのみそしる くだもの	牛乳　ぶたにく　あぶらあげ きびなご　みそ	米　むぎ　きょうか米　油 しらたき　さとう　でんぷん こむぎこ　ごま	ごぼう　にんじん　しょうが だいこん　かぼちゃ　かぶ ながねぎ　こまつな　みかん	579 kcal 23.7 g 19.2 g 2.1 g
19 月	なみすけパン *養護の山田先生リクエスト*	○	トマトシチュー ゆでやさいドレッシングあえ	牛乳　たまご　ぶたにく ちょうりよう牛乳	パン　バター　さとう こむぎこ　油　じゃがいも	りんご　レモン　にんにく しょうが　にんじん　たまねぎ セロリー　グリンピース ブロッコリー　キャベツ	718 kcal 24.1 g 28.0 g 2.7 g
20 火	わかめげんきごはん	○	ごぼういりとりつくね のりととうふのスープ きりぼしだいこんのサラダ	牛乳　わかめ　とりにく　とうふ たまご　のり　ちりめんじゃこ	米　むぎ　きょうか米　きび でんぷん　油　さとう　ごま	ごぼう　ながねぎ　しょうが はくさい　えのきたけ　だいこん にんじん　こまつな　もやし たまねぎ	639 kcal 29.0 g 19.3 g 2.8 g
21 水	むぎごはん ～冬至献立～	○	さわらのゆうあんやき かぼちゃだんごじる もやしのうめじょうゆあえ	牛乳　さわら　とうふ　とりにく	米　むぎ　きょうか米　さとう しらたまこ　油	ゆず　かぼちゃ　ごぼう　にんじん だいこん　ながねぎ　こまつな もやし　さやいんげん　うめぼし	600 kcal 28.6 g 16.5 g 2.4 g
22 木	もやしチャーハン ✨セレクト給食✨	○	ユイミータン ジャンボシュウマイ はるまき れいとうみかん あんにんどうふ ゆずちゃゼリー	牛乳　ぶたにく　たまご　とりにく えび　たまご　ちょうりよう牛乳 れん乳　アガー	米　むぎ　油　でんぷん シュウマイ　はるまき　こむぎこ さとう　はちみつ	ながねぎ　にんじん　ピーマン もやし　コーン　たまねぎ こまつな　しょうが　しいたけ たけのこ　みかん　ゆず	

✨おかずは「シュウマイ」と「はるまき」からひとつ、えらびます。
デザートは「れいとうみかん」、「あんにんどうふ」、「ゆずちゃゼリー」からひとつ、えらびます。

★給食回数16回★牛乳は6日（火）以外は毎日つきます★献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。★国産献立日は6日です。