



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 25 年

杉並区立杉並第四小

日	曜日	こんだてめい	あかの食品 牛乳 血や肉になる	さいろの食品 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 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	栄 養 価 ちゅうがくねん (中学年)
2	月	3ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 寒い季節に食べたくなりますね。 材料を何度もミキサーにかけ、手間がかかっています。 </div>			エネルギー 609 たんぱく質 20.1 脂質 20.1 食塩相当量 3
3	火	ビビンバ はるさめスープ きっかみかん	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 炒め油 ごま油 白炒りごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが にんにく しめじ ながねぎ もやし しょうが みかん	エネルギー 607 たんぱく質 23.1 脂質 17.9 食塩相当量 3.4
4	水	てづくりハイジのしろパン ミートボールシチュー ブロッコリーのピクルス	豚挽き肉 ベーコン たまご 脱脂粉乳 調理用牛乳 牛乳	強力粉 小麦粉 さとう はちみつ 生パン粉 じゃがいも バター 油	にんじん トマトピューレ ブロッコリー たまねぎ にんにく しょうが グリンピース(冷)	エネルギー 695 たんぱく質 25.6 脂質 24.4 食塩相当量 2.9
5	木	むぎごはん あげいも豆腐 きりぼしだいこんのにつけ ひじきスープ	はんぺん 豆腐 かつお節 油揚げ たまご とうふ 牛乳 あおりのり ひじき乾	米 米粒麦 強化米 じゃがいも さとう でんぷん 小麦粉 つきこんにやく 揚げ油 マヨネーズ 油	にんじん さやいんげん ほうれんそう ごぼう 切干大根	エネルギー 635 たんぱく質 20.3 脂質 20.7 食塩相当量 2.4
6	金	せきはん わふうハンバーグ ほうれんそうのいそあえ だいこんのみそしる	あずき 豚挽き肉 たまご とり挽き肉 豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 もみのり 乾燥わかめ	米 米粒麦 もち米 生パン粉 さとう 黒炒りごま	ほうれんそう こまつな ながねぎ だいこん にんにく レモン ホールコーン(冷)	エネルギー 640 たんぱく質 30.2 脂質 20.8 食塩相当量 3.3
9	月	しじゅうしい ししゃものカレーやき イナムドゥチ りんご	豚肩肉 豚ばら肉 かまぼこ 生揚げ 牛乳 刻みこんぶ ししゃも	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく 炒め油 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 606 たんぱく質 23.4 脂質 20.7 食塩相当量 3.8
10	火	3ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 杉四小のリクエストの定番ですね。 今回は、しょうゆ味です！ </div>			エネルギー 677 たんぱく質 24.2 脂質 18 食塩相当量 3.9
11	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 でんぷん 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(白采) しめじ はくさい ゆず ゆずの皮	エネルギー 613 たんぱく質 20 脂質 18.5 食塩相当量 2.4
12	木	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 出し昆布	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく 里芋 でんぷん ごま油 白炒りごま 油	にんじん こまつな にんにく ながねぎ たまねぎ グリンピース(冷) えのきたけ	エネルギー 641 たんぱく質 29.1 脂質 19.6 食塩相当量 2.9
13	金	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 たまご あさりむき煮 豚挽き肉 豚もも肉 フレーズグルト いか 牛乳 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん 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 もやし スライスツルム(水煮) たまねぎ しめじ だいこん キャベツ	エネルギー 582 たんぱく質 24.9 脂質 18.8 食塩相当量 3.5
16	月	こうや豆腐のそぼろごはん ひじきのいそに とんじる	とり挽き肉 高野豆腐 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豚肩肉 とうふ ひじき乾 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう つきこんにやく こんにやく じゃがいも 油	にんじん こまつな しめじ ながねぎ ごぼう だいこん	エネルギー 654 たんぱく質 27.9 脂質 20.4 食塩相当量 3.4
17	火	エビとチキンのドリア 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 ピザ用チーズ 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 バター 油	にんじん だいこんの葉 たまねぎ スライスツルム(水煮) はくさい もやし だいこん ゆず	エネルギー 640 たんぱく質 22.7 脂質 23.6 食塩相当量 3.4
18	水	むぎごはん のりのつくだに かわりコロッケ あいまぜ みそしる	豚挽き肉 たまご 油揚げ 焼ちくわ 赤色辛みそ ほしりのり 牛乳 ひじき乾 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう 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 玉子 油 揚げ油	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ はくさい	エネルギー 696 たんぱく質 23.3 脂質 19.5 食塩相当量 3.7
19	木	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 ピザ用チーズ 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	ホールトマト(缶) にんじん 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 たんぱく質 20.2 脂質 21.6 食塩相当量 2.5
20	金	ほうとう にくまん もやしとこまつなのからししょうゆあえ	とり肉 赤色辛みそ 豚挽き肉 牛乳 調理用牛乳	生うどん 里芋 こんにやく 強力粉 小麦粉 さとう 油 ごま油	かぼちゃ こまつな にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ たけのこ(缶) しめじ もやし	エネルギー 640 たんぱく質 25.7 脂質 19.1 食塩相当量 2.6
24	火	★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…コーヒー豆乳ゼリー・オレンジゼリー のどちらかを選びます。 ⑥のみもの…のむヨーグルトストロベリー味・レモン味 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

- ☆3日(火)「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。
- ☆4日(水)「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。
- ☆6日(金)「赤飯」…杉四小の「開校記念日」をお祝いして、「赤飯」を作ります。
- ☆11日(水)「クッパ」…12月11日は「胃腸の日」です。胃に優しい「クッパ」を作ります。新メニューです！
- ☆13日(金)「ブルガリアのムサカ」…東地中海沿岸の伝統的な野菜料理です。新メニューです！
- ☆20日(金)「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。
- ☆20日(金)「肉まん」…小麦粉とイーストで生地を作り、具を包み、蒸して作ります。
- ☆24日(火)「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。「コーヒー豆乳ゼリー」は新メニューです！
- ☆6日(金)・11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(火)です。3学期の給食は、1月9日(木)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！」

