



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 27 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品 血や肉になる	さいろの食品 はたらきや体温になる	みどりの食品 からだの調子を整える	栄 養 価 (中 学 年)
1 火	むぎごはん ガイヤーン じゃがいものあげに ひじきスープ	○	とりもも肉 たまご とうふ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも でんぷん 白すりこま 揚げ油	にんじん ほうれんそう にんにく ながねぎ	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
2 水	3ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪  すぎしのリクエストでは、「コレ」が多く登場しますね。 今回は、しょうゆ味です。					エネルギー 700 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 4.6 g
3 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	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 フルーツチャッツネ りんご きゅうり キャベツ みかん	エネルギー 703 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g
4 金	こうやどうふのそぼろごはん きりぼしときゅうりのごますあえ やさしいみそしる	○	とり挽き肉 高野豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも 油 白炒りこま	にんじん こまつな しめじ ながねぎ 切干大根 きゅうり もやし たまねぎ えのきだけ	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.6 g
7 月	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 白炒りこま 揚げ油	にんじん ニラ ほうれんそう しょうが にんにく だけのこ(缶) ながねぎ キムチ(白菜) しめじ はくさい ゆず	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.5 g
8 火	わかめごはん あげだしとうふのきのこあんかけ ひじきのみそに みみじる	○	押しとうふ 大豆 さつま揚げ 油揚げ 淡色辛みそ ひじき(乾) たきこみわかめ 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 上新粉 さとう でんぷん つきごんにゃく 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 ごぼう えのきだけ だいこん ながねぎ	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g
9 水	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 ｽﾀｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ(水煮)	エネルギー 703 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.2 g
10 木	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 もみのり 淡色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 生パン粉 さとう ごんにゃく さつままい 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 ホールコン(缶) ごぼう	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g
11 金	シーフードピラフ ブルガリアのムサカ やさいスープ	○	ボンレスハム むきえび あさりむき煮 豚挽き肉 ﾌﾟﾚｰﾖｰｸ ｽﾃｰｸ いか たまご 豚肩肉 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 ビーマン ホールトマト(缶) こまつな ｽﾀｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ(水煮) だけのこ(缶) たまねぎ キャベツ セロリー	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.5 g
14 月	ピピンパ 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 白炒りこま	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 だけのこ(缶) だいこん	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.6 g
15 火	カレーうどん やさしいごまあえ スイートポテト	○	豚肩肉 かまぼこ たまご 牛乳 生クリーム 調理用牛乳	生うどん でんぷん さとう さつままい 油 白すりこま バター	にんじん こまつな ほうれんそう しめじ だけのこ(缶) たまねぎ ながねぎ もやし	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.6 g
16 水	むぎごはん かわりコロック あいませ みそしる	○	豚挽き肉 たまご 油揚げ 焼くくわ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 ひじき(乾) 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 揚げ油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 ごんにゃく さとう 玉ふ 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 たんぱく質 21.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.1 g
17 木	エビとチキンのドリア はくさいスープ だいこんのかおりつけ	○	とり肉 むきえび 牛乳 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぷん バター 油	にんじん ほうれんそう だいこん だいこんの葉 たまねぎ セロリー ｽﾀｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ(水煮) はくさい ゆず	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24 g 食塩相当量 3.2 g
18 金	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 ごんにゃく 里手 でんぷん ごま油 白炒りこま 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 639 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g
21 月	3ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪  カリッとジューシーで、とてもおいしいですね。 今回は、クリスマスにあわせて「骨つき」にします。					エネルギー 700 Kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.2 g
22 火	ほうとう にくまん もやしとこまつなごまじょうゆあえ	○	とり肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 豆乳 豚挽き肉 牛乳	生うどん 里手 ごんにゃく 強力粉 小麦粉 さとう 油 ごま油 白炒りこま	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 だけのこ(缶) もやし	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g
24 木	★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…ジャンボしゅうまい・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…シークワーサーゼリー・ぶどうゼリー のどちらかを選びます。 ⑥のみもの…オレンジジュース・りんごジュース 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。

☆1日(火)「ガイヤーン」…タイ料理です。「ガイ」は鶏肉、「ヤーン」は焼くという意味です。鶏肉をコリアンダーなどの下味に漬けて焼きます。

☆3日(木)「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。

☆7日(月)「クッパ」…韓国料理です。「クッ」がスープ、「パ」がごはんの意味で、韓国風の雑炊です。

☆9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。

☆22日(火)「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(木)「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。ゼリーはどちらも新メニューです！

☆7日(月)・10日(木)…「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(木)です。3学期の給食は、1月12日(火)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！」

