



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 29 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	きいろの食品 働く力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	栄養価 (中学年)	
1	金	ハヤシライス じゃこサラダ きっかみかん	○	牛乳 豚肩肉 生クリーム ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう 白いりごま ごま油	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 グリーンピース(冷) こまつな キャベツ きゅうり みかん	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g	
4	月	むぎごはん だいずいりコロケ あいまぜ とうふとわかめのみそしる	○	牛乳 豚ひき肉 たまご 油揚げ 焼きちくわ 大豆 豆腐 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 パン粉 生パン粉 じゃがいも 揚げ油 さとう こんにゃく	にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう えのきたけ こまつな	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.1 g	
5	火	みそラーメン やさいのナムル スイートポテト	○	牛乳 豚もも肉 赤色辛みそ 生クリーム 調理用牛乳 たまご	中華麺 油 白いりごま ごま油 さとう バター さつまいも	にんにく しょうが もやし 長ねぎ ホールコーン(冷) こまつな キャベツ にんじん	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.9 g	
7	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 むらくもじる	○	牛乳 さわら 豚ひき肉 赤色辛みそ たまご	米 米粒麦 さとう ごま油 白いりごま こんにゃく 里いも でんぷん	にんにく 長ねぎ にんじん 玉ねぎ グリーンピース(冷) もやし こまつな	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g	
8	金	だいずいりドライカレー あげごぼうサラダ りんご	○	牛乳 大豆 豚ひき肉	米 米粒麦 油 さとう 揚げ油 ごま油	マッシュルーム(水煮) にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ ごぼう レズン にんじん キャベツ こまつな ホールコーン(冷) りんご	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g	
11	月	チキンライス しろいんげんまめのポタージュ やさいのピクルス	○	牛乳 とりこま肉 白いんげん豆 生クリーム 調理用牛乳	米 米粒麦 油 バター じゃがいも さとう クルトン用食パン	にんじん 玉ねぎ トマトペースト グリーンピース(冷) セロリー 大根 きゅうり	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.7 g	
12	火	きんぴらごはん にぎすのからあげ とんじる りんご	○	牛乳 豚肩肉 にぎす 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豆腐	米 米粒麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 揚げ油 じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん 大根 こまつな 長ねぎ りんご	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g	
13	水	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 赤色辛みそ かつお節	米 米粒麦 小麦粉	しょうが かぼちゃ にんじん 大根 こまつな えのきたけ 長ねぎ 白菜 もやし	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g	
14	木	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 豆腐	強力粉 さとう バター 油 小麦粉 パン粉 でんぷん	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	
15	金	むぎごはん ホキのみそでんがく もやしのうめじょうゆあえ いもだんごじる	○	牛乳 ホキ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 鶏肉	米 米粒麦 油 さとう 白いりごま じゃがいも でんぷん	ゆず もやし さやいんげん ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 梅干し	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.6 g	
18	月	ちゅうかなめし ジャンボシュウマイ はくさいスープ きっかみかん	○	牛乳 豚肩肉 豚ひき肉 ベーコン	米 米粒麦 油 さとう ごま油 でんぷん しゅうまいの皮	たけのこ にんじん こまつな 玉ねぎ しょうが グリーンピース(冷) 白菜 しめじ セロリー みかん	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.3 g	
19	火	むぎごはん さけのみそチーズやき やさいのもの とうふのすましじる	○	牛乳 鮭 淡色辛みそ ピザ用チーズ 豆腐	米 米粒麦 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ミントマト 玉ねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.9 g	
20	水	うめじゃこチャーハン トックスープ にゅうないどうふ	○	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 炊き込みわかめ たまご 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 油 白いりごま トック さとう	玉ねぎ にんじん しょうが 長ねぎ たけのこ カリカリ梅 大根 長ねぎ こまつな みかん(缶)	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.2 g	
21	木	ほうとう てづくりにくまん はくさいのゆずふうみ	○	牛乳 鶏肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 豚ひき肉 調理用牛乳	生うどん 里いも 強力粉 こんにゃく 小麦粉 さとう ごま油	かぼちゃ にんじん 大根 長ねぎ こまつな 白菜 ゆず 玉ねぎ たけのこ	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.8 g	
22	金	<p>★リザーブセレクトきゅうしょく★</p> <p>①主食…ターメリックライス (全員食べます。) ②主菜…チキンカツ・ハンバーグ のどちらかを選びます。</p> <p>③副菜…ほうれんそうサラダ (全員食べます。) ④汁物…豆のミネストローネ (全員食べます。)</p> <p>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。</p> <p>⑥のみもの…ジョア (全員飲みます。)</p>						

※ 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。

☆13日(水)「地元野菜デー」…この日使う野菜のうち、白菜・にんじん・長ねぎ・大根・小松菜は杉並区内産のものが納品される予定です。

☆14日(木)「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、頑張ってください！

☆21日(木)「ほうとう」…12月21日は「冬至」です。冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。ほうとうにかぼちゃが入っています。

☆22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。おかずとデザートそれぞれ2種類から選びます。

☆13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)。

★6日(水)は、開校記念日で学校がお休みのため、給食もありません。

★2学期の給食終了日は、12月22日(金)です。3学期の給食は、1月10日(水)から開始します。

こんげつ きゅうしょくもくひょう かんしや きも しょくじ
今月の給食目標「感謝の気持ちで食事をしよう」

