



12がつのきゅうしょくこんだてひょう




令和元年

杉並区立杉並第四小学校

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 栄 養 価 (中学年)
			血や肉になる	働か力や体温になる	体の調子を整える	
2月	むぎごはん ぶりのてりやき はくさいのおひたし みみじる	○	牛乳 ぶり かつお節 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん 小麦粉	かぼちゃ 大根 にんじん 長ねぎ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g
3火	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	小麦粉 バター さとう 油 パン粉 揚げ油 でんぷん	にんじん しょうが にんにく 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 23.5 g 食塩相当量 2.2 g
4水	ゆかりごはん かごしまさつまあげ やさいのにも もやしとこまつなのからししょうゆ	○	牛乳 たらすり身	米 米粒麦 でんぷん さとう 揚げ油 こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう 春菊 玉ねぎ さやいんげん こまつな もやし	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
5木	こうやどうふのそぼろごはん とんじる さんしょくあえ	○	牛乳 とりひき肉 高野豆腐 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豆腐	米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 白いりごま	にんじん しめじ 長ねぎ ごぼう 大根 こまつな もやし きゅうり	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g
9月	とりめし がね えのきいりすましじる きっかみかん	○	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 たまご	米 米粒麦 つきこんにゃく 油 さとう さつまいも 小麦粉 揚げ油	しめじ ごぼう にんじん 長ねぎ えのきたけ さやいんげん しょうが こまつな	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g
10火	むぎごはん わふうハンバーグ あおのりこぶきいも やさいのみそしる	○	牛乳 豚ひき肉 たまご とりひき肉 豆腐 青のり 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 生パン粉 さとう じゃがいも	長ねぎ にんにく レモン もやし 玉ねぎ にんじん えのきたけ こまつな	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g
11水	くかいこうきねんのおいおいこんだて おしずし とうふのすましじる いそあえ こうはくゼリー	ジョア	ジョア たまご 油揚げ 豆腐 もみのり 粉寒天 調理用牛乳 ゼラチン	米 米粒麦 さとう 油 玉ふ さとう	れんこん たけのこ さやいんげん にんじん こまつな 長ねぎ もやし ほうれんそう ホールコーン(缶) クランベリージュース	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.9 g
12木	クリームソースパスタ カリカリあぶらあげのサラダ りんご	○	牛乳 とりもも肉 えび あさりむき身 パーコン 調理用牛乳 油揚げ 生クリーム 粉チーズ	生パスタ 油 オリーブ油 でんぷん 小麦粉 バター ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ セロリー マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ りんご	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.3 g
13金	むぎごはん さわらのこみやき あいませ じゃがいものみそしる	○	牛乳 さわら 油揚げ 焼きちくわ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 白すりごま 白玉粉 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ こまつな	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g
16月	ひじきチャーハン とうふだんごのスープ やさいのナムル	○	牛乳 ひじき たまご 絹豆腐 豚肩肉	米 米粒麦 油 さとう 白玉粉 ごま油 白すりごま	にんじん グリンピース(冷) 玉ねぎ きくらげ こまつな 長ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g
17火	むぎごはん ホキのみそでんがく さといものそぼろに むらくもじる	○	牛乳 ホキ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豚ひき肉 たまご	米 米粒麦 油 さとう 里芋 こんにゃく でんぷん	ゆず にんじん 玉ねぎ もやし グリンピース(冷) こまつな 長ねぎ	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g
18水	きなことうにゅうトースト トマトシチュー ゆずごまサラダ	○	牛乳 きなこ 豆乳 豚肩肉 ひじき ツナ缶	食パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉 白いりごま	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) きゅうり キャベツ 大根 ゆず こまつな	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g
19木	きつねごはん きびなごのからあげ いしかりじる きっかみかん	○	牛乳 とり肉 油揚げ きびなご 鮭角切り 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 揚げ油 小麦粉 じゃがいも でんぷん	にんじん しょうが 大根 白菜 しょうが ごぼう こまつな 長ねぎ みかん	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g
20金	チキンライス しろいんげんまめのポターージュ じゃこサラダ	○	牛乳 とり肉 生クリーム 白いんげん豆 調理用牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 バター 油 じゃがいも 白いりごま ごま油	にんじん 玉ねぎ セロリー グリンピース(冷) トマトペースト マッシュルーム水煮 こまつな キャベツ きゅうり	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g
23月	カレーうどん はくさいのゆずふうみ かぼちゃドーナツ	○	牛乳 豚肩肉 かまぼこ たまご 調理用牛乳	うどん 油 でんぷん さとう 小麦粉 揚げ油 バター	にんじん しめじ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ こまつな ゆず 白菜 かぼちゃ	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.6 g

★リザーブセレクトきゅうしょく★

①主食…バターライス(全員食べます。) ②主菜…ローストチキン・ハンバーグ のどちらかを選びます。
 ③副菜…ほうれんそうサラダ(全員食べます。) ④汁物…ミネストローネ(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(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!

☆9日(月)「がね」…宮崎県の郷土料理で、千切りのさつまいもを小麦粉でまとめて油で揚げたものです。「がね」は方言で「かに」のことです。

☆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。おかず・デザート・飲み物をそれぞれ2種類から選びます。

☆2日(月)・19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)。

★6日(金)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24日(火)です。3学期の給食は、1月8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」

