



平成29年12月給食献立表

12月の給食目標
「感謝の気持ちで食事をする」

平成29年度
中野区立桃園小学校
校長 田中 憲治
栄養士

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	一口メモ	
		主食 (ご飯・パン・麺類)	牛乳	副食 (主菜・野菜・汁物・デザート)	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	体を動かす熱や力になるもの (黄)					からだの調子を整えるもの (緑)
1	金	ご飯		麻婆豆腐 もやし中華風サラダ りんご	牛乳 豚挽き肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり りんご	607	25.0	28.3	麻婆の麻は「あばた」、姜は「おぼろぎ」という意味があります。
4	月	かき揚げ丼		大根と胡瓜のピリ辛かけ かき玉汁	海老 白竹輪 卵 牛乳 だし削り節	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 玉ねぎ コーン缶 大根 きゅうり 椎茸 筍 水菜	659	22.7	25.0	えび・人参・竹輪・玉ねぎ・コーンなどを混ぜて一つ一つ作るかき揚げです！
5	火	黒砂糖パン(うずまき)		鮭のトマトソース グリーンポテト 茹で野菜 チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 鮭 だし削り節 鶏肉 豆腐	黒砂糖パン 小麦粉 油 バター じゃがいも	トマト缶 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ	592	29.9	28.1	鮭は白身の魚ですが、エビやカニなどを食べて体が赤くなります。
6	水	きつねうどん		五平餅 ツナ入り茹で野菜 りんご	鶏肉 白竹輪 だし削り節 油揚げ 牛乳 味噌 まぐろ(油漬)	うどん 砂糖 米 もち米 ごま くるみ 油	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	672	23.6	27.3	別でじっくり煮付けた油揚げを温かいうどんに入れて頂きませう！
7	木	エビクリームライス		大根と水菜のサラダ オニオンスープ 花みかん	鶏肉 牛乳 海老 ベーコン	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン缶 大根 水菜 しめじ パセリ みかん	663	20.6	30.4	エビを入れたクリーミーなホワイトソースをご飯にかけて頂きます
8	金	発芽玄米ご飯		いかのかりんと揚げ きゃべつちりめん 大豆の磯煮 けんちん汁	牛乳 いか ちりめんじゃこ 大豆 ひじき 油揚げ だし削り節 豆腐	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 キャベツ 人参 さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ	598	26.1	25.9	毎月第二金曜日は「カミカミデー」です！ かむことを意識して食べましょう！
11	月	きびご飯		鯖の文化干し 野菜のごま和え 味噌汁	牛乳 塩さば だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 きび 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	628	29.2	29.5	文化干しは魚の干し物の種類です！
12	火	もやしそば		たこ焼きくん 大根の和え物 花みかん	豚肉 なたと 牛乳 たこ 海老 卵 青のり かつお節	中華めん 油 でん粉 じゃがいも ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ 大根 きゅうり みかん	591	24.5	29.8	たこ焼きくんは、じゃがいもをつぶしてタコを入れて油揚げで作ります！
13	水	カレーピラフ		鶏肉のマスタード焼き じゃが芋とピーマンの織切り炒め コンカッセスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 バター 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース(冷凍) ピーマン セロリー キャベツ	675	25.5	33.7	「コンカッセ」とは、粗く刻むことを意味します。粗く刻んだ野菜煮込んだスープです
14	木	麦ご飯		花シュウマイ かぶのナムル 中華スープ りんご	牛乳 鶏肉 いわしすり身 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 ごま	椎茸 玉ねぎ ねぎ かぶ きゅうり 生姜 にんにく きくらげ チンゲンサイ りんご	647	25.1	22.5	細く切った皮を周りにまとった、かわいらしい見た目の花シュウマイです
15	金	ご飯		鶏味噌おでん 焼ししゃも 磯浸し	牛乳 削り節 昆布 生揚げ うずら卵 鶏肉 味噌 ししゃも のり	米 里芋 こんにゃく 砂糖 油	大根 人参 生姜 小松菜 チンゲンサイ	621	27.9	26.4	おでんに鶏ひき肉で作った肉味噌をかけて頂きます！
18	月	高野豆腐入りそばろご飯		厚焼き卵(桜海老入り) 白菜の柚香和え 味噌汁 花みかん	鶏肉もも挽き肉 高野豆腐 牛乳 卵 桜海老 だし削り節 味噌	米 油 砂糖	人参 ねぎ 椎茸 白菜 ゆず 大根 玉ねぎ 小松菜 みかん	591	26.7	27.6	ゆずが香る柚香和えです！
19	火	ベーカリー桃園 UFOパン		ポークビーンズ ブロッコリー入り茹で野菜	卵 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	強力粉 薄力粉 きび砂糖 上白糖 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン缶	700	26.9	30.7	ココアビスキュイをのせた手作りUFOパン
20	水	ご飯		手作りふりかけ 生揚げと野菜の煮付け 野菜の塩風味 ミントマト	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 生揚げ だし削り節	米 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも ふ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 さやいんげん キャベツ ミントマト	607	23.2	24.3	ちりめんじゃことおかかと青のりとごまで作ったカルシウムたっぷりの手作りふりかけです
21	木	ツナおろしスパゲッティ		さつま芋パイ ほうれん草サラダ	まぐろ(油漬) のり 牛乳 ベーコン	スパゲッティ 油 バター 砂糖 さつまいも ぎょうざの皮	大根 インアプル(缶) ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ	658	22.7	30.9	さつまいもとパイナップルを餃子の皮で包みます！
22	金	ご飯		魚の幽庵焼き かぼちゃの煮付け 白菜のお浸し みそ汁	牛乳 鮭 だし削り節 かつお節 油揚げ 味噌	米 砂糖	ゆず かぼちゃ 白菜 ほうれん草 キャベツ ねぎ	580	28.0	20.2	かぼちゃとゆずを使った冬至献立です
25	月	ガーリックライス		チキンロール焼き 花野菜のサラダ ミネストローネ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉 アガー	米 バター 油 砂糖 マカロニ	にんにく 人参 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ オレンジジュース	685	27.9	31.0	2017年最後の給食は、彩り華やかなメニューです☆



平成30年1月1週間分の給食献立表

1月の給食目標
「バランスの良い食事を心がける」

9	火	新春おこわ		松風焼き 紅白なます すまし汁 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 けし	枝豆(冷凍) 生姜 ねぎ 人参 大根 筍 しめじ 水菜 みかん	597	25.9	24.6	松風焼きの表にはけしの実がついていますが、裏にはないことから、「隠しごと」を表す縁起のいい食べ物です
10	水	宝袋うどん		カリカリじゃこサラダ フルーツきんとん	油揚げ だし削り節 だし昆布 鶏肉 竹輪 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	もち 砂糖 うどん 油 ごま さつまいも バター	人参 椎茸 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	676	24.5	25.0	宝袋には何が入っているかはお楽しみに！きんとんは、命運をよくする縁起のいい食べ物です
11	木	ぶどうパン		マカロニグラタン ブロッコリー入り茹で野菜 ベーコンスープ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ ベーコン だし削り節	ぶどうパン マカロニ 油 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ コーン缶 白菜	653	26.0	32.5	温かい食べ物を食べて体を温めましょう！
12	金	麦ご飯		いかのザンギ キャベツと胡瓜の浅漬け 五目豆味噌汁	牛乳 いか 大豆 昆布 だし削り節 だし煮干 味噌	米 大麦 でん粉 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 蓮根 椎茸 大根 小松菜	631	25.5	25.0	ザンギとは、北海道のから揚げのことです！

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA IU	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
12月平均摂取量	634	25.3	19.6	348	106	2.4	3	238	0.34	0.52	39	2.8	4.6
1食当たり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※ エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は、0.9倍 高学年は、1.1倍になります。

※ 都合により献立・食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

★12月献立のアレルギー食材⇒鶏卵、うすらの卵、牛乳、バター、チーズ、いか、海老、桜えび、ししゃも、くるみ、りんご

★1月(9~12日) ⇒鶏卵、牛乳、バター、チーズ、いか、海老