



12月献立表



日	曜	献立	牛乳	エネルギー たんぱく質	一口メモ	
1	木	ピザサンド さつまいものシチュー フルーツポンチ	○	881 kcal 32.2 g	ピザサンドには、給食用に開発された無塩パン（食塩が入っていないパン）を使います。	
2	金	麦ごはん スンドゥブチゲ 焼肉サラダ アップルジュースゼリー	○	776 kcal 29.9 g	スンドゥブ（＝純豆腐）チゲ（＝鍋料理）は、韓国料理です。	
5	月	<u>地産地消・練馬大根</u> 練馬大根スパゲティ コーンサラダ キャラメルポテト	○	809 kcal 27.0 g	練馬区周辺で栽培されていた、江戸東京野菜の練馬大根をスパゲティにします。	
6	火	<u>旬の食材を味わおう！ ぶり</u> ごはん トロぶりの照り焼き 白菜のあえもの さつま汁	○	729 kcal 32.1 g	ぶりは、成長に合わせた名をもつ「出世魚」。旬は冬です。	
7	水	親子丼 具だくさん味噌汁 果物（柿予定）	○	747 kcal 30.4 g	柿は、甘柿の王様と呼ばれる、種ありの富有柿を予定しています。	
8	木	<u>2年生校外学習</u> キムチチャーハン トックスープ 野菜チップス	○	727 kcal 21.5 g	トックは、韓国のお餅。日本のお餅と異なり、汁に入れても溶けません。	
9	金	麦ごはん ひじきとゆかりのふりかけ すき焼き風煮 糸寒天のあえもの	○	724 kcal 28.4 g	ひじきや糸寒天などの海藻には、食物繊維が豊富に含まれています。	
10	土	<u>土曜授業日（給食はありません）</u>				
12	月	ジャンバラヤ パイシチュー アロエとりんごのヨーグルト	○	848 kcal 25.7 g	パイシチューは、サクサクのパイを崩しながら食べるのがオススメです！	
13	火	<u>日本の味めぐり・熊本県</u> 高菜めし 太平燕（たいびーえん） いきなり団子	○	778 kcal 24.0 g	いきなり団子は、餅生地ですつまいもと小豆を包んだ、熊本県の郷土料理です。	
14	水	ごはん ほっけの文化干し 揚げじゃがいものきんぴら 生姜入り豚汁	○	735 kcal 32.0 g	加熱した生姜の成分「ショウガオール」は、体を芯から温めます。	
15	木	<u>旬の食材を味わおう！ ほうれん草</u> ビスキュイパン ポークビーンズ ほうれん草のサラダ	○	770 kcal 31.3 g	旬のほうれん草は、風邪予防に最適なビタミンCがたっぷり！	
16	金	ねぎ塩豚丼 チンゲン菜とわかめのスープ ひよこ豆のスパイスナック	○	729 kcal 29.2 g	ひよこ豆の別名は「ガルバンゾー」。スナック風に調理します。	
19	月	<u>旬の食材を味わおう！ 柑橘の果物・紅まどんな</u> 茶めし おでん 小松菜の磯あえ 果物（紅まどんな予定）	○	744 kcal 27.1 g	愛媛県生まれの柑橘・紅まどんなは、甘くてジューシーな味わい。	
20	火	麦ごはん キムムッチ 韓国風ピリ辛肉じゃが ししゃものパリパリ包み揚げ 乳酸菌飲料（ストロベリー）	-	780 kcal 28.6 g	春巻きの皮に包み、パリパリに揚げたししゃもは、小魚が苦手な人でも食べやすいはず！	
21	水	<u>冬至 日本の味めぐり・山梨県</u> ほうとう ゆずドレサラダ 信玄餅風白玉	○	723 kcal 28.0 g	今年の冬至は12月22日。一年で一番昼が短い日で、ゆず湯に入る風習があります。	
22	木	<u>2学期給食最終日</u> コーンピラフ クリスピーチキン クリスマスマカロニスープ 米粉のチョコマフィン	○	893 kcal 34.9 g	2学期最後の給食です。クリスピーチキンには、コーンフレークを使います。	
23	金	<u>2学期終業式（給食はありません）</u>				

※感染症対策や学校行事等の関係で、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。