

[12月 献立表 予定表]

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

家

2018年12月

日曜	献立名 (順: 主食・主菜・副菜)	牛乳	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	押し麦入りごはん 家常豆腐 茎わかめのスープ 白菜の中華サラダ	○	豚肉、豆腐 かつお節、くきわかめ、わかめ ハム	米、おおむぎ 油、さとう、でん粉、ごま油 ごま油、ごま はるさめ、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、ねぎ にんじん、たまねぎ、ねぎ 白菜、もやし、こまつな	657 kcal 27.7 g
4火	せたがやそだち大根カレー こんにゃくサラダ りんご	○	豚肉	米、おおむぎ、油、バター、小麦粉 さとう、ごま油、油、ごま	だいこん、だいこん葉、にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご、しょうが こんにゃく、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ りんご	681 kcal 20.1 g
5水	押し麦入りごはん ホキの南部焼き もずく汁 いもきんぴら 琥珀寒天	○	ホキ かつお節、かまぼこ、豆腐、もずく アガー	米、おおむぎ ごま 油、じゃがいも、さとう、ごま油、ごま グラニュー糖、はちみつ	白菜、にんじん、ねぎ ごぼう、にんじん ゆず	606 kcal 25.3 g
6木	わかめごはん 五目うま煮 こまつなの乾物あえ	○	わかめ 豚肉、生揚げ ちりめんじゃこ、粉かつお、のり	米、おおむぎ 油、じゃがいも、さとう 油、ごま油、ごま	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎ こまつな、もやし	629 kcal 24.3 g
7金	セサミパン さつま芋シチュー フレンチサラダ	○	鶏肉、あさり、白いんげん豆、牛乳、粉チーズ	セサミパン 油、さつまいも、じゃがいも、バター、小麦粉 油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、こまつな、たまねぎ、パイン缶	662 kcal 25.0 g
10月	あんかけチャーハン ビーフンスープ 豆もやしのごま風味	○	たまご、豚肉、あさり、むきえび 豚肉	米、おおむぎ、油、ごま油、でん粉 ビーフン さとう、ごま油、ごま	しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、だいこん、だいこん葉、干しいたけ にんじん、干しいたけ、きくらげ、ねぎ、しょうが、こまつな 豆もやし、こまつな、にら	606 kcal 24.3 g
11火	押し麦入りごはん 貝柱入りコロケ せんべい汁 じゃこサラダ	○	ベーコン、おから、貝柱 かつお節、鶏肉 わかめ、ちりめんじゃこ	米、おおむぎ 油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、なたね油 油、かきせんべい 油、さとう	にんじん、たまねぎ ごぼう、こんにゃく、にんじん、干しいたけ、キャベツ、こまつな、ねぎ だいこん、こまつな	693 kcal 22.7 g
12水	スパゲッティ地中海ソース フライドポテト 野菜のイタリアンドレッシングかけ	○	ベーコン、いか、えび、あさり	スパゲッティ、油、オリーブ油、バター、小麦粉 じゃがいも、油 オリーブ油、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト缶 キャベツ、こまつな、にんじん	669 kcal 26.3 g
13木	ひじきごはん 切干し大根の卵焼き さつま汁 おひたし	○	油揚げ、ひじき 豚肉、たまご かつお節、豚肉、豆腐 粉かつお	米、おおむぎ、油、さとう 油、ごま油 さつまいも さとう	にんじん、ごぼう、干しいたけ 切干しだいこん、にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん、だいこん葉、ねぎ 白菜、こまつな、にんじん	667 kcal 25.5 g
14金	押し麦入りごはん ますのマリナード焼き ベーコンと野菜のスープ えのきと青菜のソテー	○	ます ベーコン	米、おおむぎ 油 じゃがいも 油、バター	たまねぎ、にんにく にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、コーン缶、パセリ えのきたけ、ほうれんそう、こまつな	604 kcal 25.7 g
17月	冬至うどん ししゃもの天ぷら かぶのゆずかけ みかん	○	かつお節、豚肉、油揚げ ししゃも	さといも、うどん 小麦粉、油	ごぼう、にんじん、だいこん、だいこん葉、かぼちゃ、白菜、しめじ、ねぎ、こまつな かぶ、かぶの葉、ゆず みかん	620 kcal 32.4 g
18火	押し麦入りごはん ジャンボぎょうざ 中華スープ 白菜のゆかり和え	○	豚肉、大豆 鶏肉	米、おおむぎ 油、ごま油、でん粉、ジャンボギョウザの皮、小麦粉、なたね油 油、春雨	しょうが、にんにく、白菜、ねぎ、にら、えのきたけ にんにく、しょうが、にんじん、きくらげ、たまねぎ、こまつな、ねぎ 白菜、こまつな、ゆかり	651 kcal 22.6 g
19水	茶めし 関東炊き 大豆とじゃこの甘辛あげ 即席漬	○	こんぶ、かつお節、つみれ、ちくわ、うずら卵、さつま揚げ、がんもどき 大豆、ちりめんじゃこ	米 さとう、さといも でん粉、油、さとう、ごま さとう	こんにゃく、にんじん、だいこん キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが	655 kcal 25.0 g
20木	押し麦入りごはん さごしのピリ辛ソースかけ 田舎汁 じゃがいもの甘辛煮	○	さごし かつお節、豆腐、油揚げ	米、おおむぎ ごま油 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、りんご にんじん、こんにゃく、だいこん、だいこん葉、ねぎ、こまつな	657 kcal 28.3 g
21金	ミルクパン ミートローフ 大根入りコンソメスープ ピーチヨーグルト	○	おから、豚肉、牛乳、たまご プレーンヨーグルト	ミルクパン 油、パン粉、さとう	たまねぎ、しょうが、にんじん、コーン缶、グリーンピース、キャベツ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、だいこん、だいこん葉 もも缶	649 kcal 26.3 g

※献立は、材料その他の都合で変更することがありますのでご了承ください。※表示の栄養価は、中学年(3・4年生)のものです。※低・高学年は必要量に合わせて変えています。
※学校ホームページにその日の主な使用食材の産地を掲載しています。HPアドレス <http://www.setagaya.ed.jp/maba/>