



# 令和5年12月 献立表(1/2ページ)

北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
1 金	2年生 なし	○	魚介のトマトクリースパゲティ	●ベーコン,★調理用牛乳, ★生クリーム,★粉チーズ, ★いか,★えび	★スパゲッティ,オリーブ油,★ バター	にんにく,玉葱,トマト缶	570 kcal	調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ いか えび スパゲッティ バター りんご
			コールスローサラダ		米油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン, 玉葱	22.8 g	
			りんご			★りんご	18.7 g	
							1.8 g	
4 月		○	ターメリックライスホワイトソースかけ	鶏肉,★調理用牛乳,★あさり, ★粉チーズ	米,★大麦,★バター,米油,★小麦 粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,クリ ンピース	660 kcal	調理用牛乳 あさり 粉チーズ 大麦 バター 小麦粉
			♥野菜チップス		揚げ油,さつまいも	れんこん,ごぼう	19.3 g	
			オレンジゼリー	粉寒天	砂糖	オレンジジュース	20.6 g	
							1.4 g	
5 火	1年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		644 kcal	たまご 大麦 りんご
			厚揚げのオイスター炒め	生揚げ,●豚肉	揚げ油,じゃがいも,米油,ごま油, 砂糖,でんぷん	ピーマン,しょうが,にんにく,玉葱,に んじん,たけのこ,干し椎茸	25.2 g	
			わかめ卵スープ	鶏肉,わかめ,★たまご		にんじん,玉葱	22.0 g	
			りんご			★りんご	2.1 g	
6 水		○	5年生収穫ごはん		米		635 kcal	さんま かつお節
			さんまの筒煮	★さんま,こんぶ	砂糖	しょうが	25.8 g	
			おかか漬け	★かつお節		キャベツ,きゅうり	22.8 g	
			豚汁	●豚肉	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸, ねぎ,こまつな	2.4 g	
7 木		○	豪華エクレアパン	★ホイップクリーム	★ミルクパン,★チョコレート		621 kcal	ホイップクリーム ミルクパン チョコレート バター マカロニ
			バターコーンポテト		★バター,じゃがいも	コーン	22.1 g	
			ミネストローネ	●ベーコン,鶏肉,白いんげ んまめ	オリーブ油,★マカロニ	にんにく,セロリ,玉葱,しょうが,マド 缶,キャベツ	21.1 g	
							2.5 g	
8 金		○	ゆかりごはん	★ちりめんじゃこ	米,★大麦		577 kcal	ちりめんじゃこ たまご きびなご 大麦 揚げ油 (小麦,魚練製品,魚)
			五目卵焼き	鶏肉,★たまご	米油	しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸	25	
			きびなごのカレー揚げ	★きびなご	★揚げ油,でんぷん		19.7 g	
			キャベツの浅漬け			キャベツ,きゅうり	2.1 g	
			みそ汁	油揚げ,わかめ		だいこん,こまつな		
11 月	4年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		579 kcal	ほっけ 麦みそ 大麦 白ごま
			のりの佃煮	のり	砂糖		27	
			ほっけの塩焼き	★ほっけ			16.9 g	
			ごま和え		★白ごま,砂糖	こまつな,にんじん,もやし,コーン	2.7 g	
			九州のみそ汁	油揚げ,★麦みそ	じゃがいも	玉葱		
12 火	6年生 なし	○	♥◆つけ麺 (煮卵、ゆで野菜)	●豚肉,★たまご,★煮干し	★中華めん,米油,砂糖	にんじん,もやし,こまつな	638 kcal	たまご 煮干し 中華めん
			◆いもケンピ		揚げ油,さつまいも,砂糖		22.8 g	
							22.4 g	
13 水		○	高野豆腐のそぼろご飯	鶏肉,高野豆腐	米,米油,砂糖	しょうが,にんじん,えのきたけ	603 kcal	
			いもだんご汁	鶏肉	じゃがいも,でんぷん,こんにゃ く	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	21.8 g	
			りんごゼリー	粉寒天	砂糖	りんごジュース	15.6 g	
							2.0 g	
14 木		○	◆キムたくチャーハン	鶏肉	米,★大麦,油,ごま油	★白菜キムチ,にんじん,たくあん,ク リンピース	596 kcal	ししゃも 大麦 白菜キムチ (が,小麦粉)
			◆鶏の唐揚げ	鶏肉	大豆油,でんぷん	しょうが,にんにく	24.1 g	
			◆ししゃもの照り焼き	★ししゃも			21.3 g	
			白菜中華スープ	●豚肉	米油,ごま油	しょうが,にんじん,ほうさい,干し椎 茸,こまつな	3.3 g	
15 金		○	防災食 de 和風ツナピラフ	★ツナ缶	アルファ化米,米油,米油	にんにく,玉葱,しめじ,せんまい,クリ ンピース	582 kcal	ツナ缶 ヨーグルト ワタタン皮 パイン缶
			ワタタンスープ	鶏肉	でんぷん,★ワタタンの皮	しょうが,玉葱,もやし,にんじん,こま つな	20.2 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,★パイン缶	17.1 g	
							2.2 g	
18 月		○	◆ナン&キーマカレー	●豚肉,大豆	★ナン,米油,★バター,★小麦粉, じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ク リンピース	595 kcal	カルピス ナン バター 小麦粉
			インド風ピクルス		砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり	22.9 g	
			ホワイトゼリー	粉寒天,★カルピス	砂糖	みかん缶	21.6 g	
							2.5 g	

みんなで給食

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。

※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。

次ページあります。





# 令和5年12月 献立表(2/2ページ)

北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
19 火	5年生 なし	○	豆腐のうま煮丼	●豚肉, ★えび, ★いか, 豆腐	米, ★大麦, 米油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉葱, だけのこと, にんじん, しめじ, きくらげ, グリンピース	648 kcal	えび いか かつお節 ちりめんじゃこ 大麦
			いそ香和え	刻みのり, ★かつお節, ★ちりめんじゃこ		こまつな, にんじん, もやし	26.8 g	
			◆焼きいも		さつまいも		14.8 g	
20 水		○	麦ごはん		米, ★大麦		624 kcal	さめ うすら卵 大麦
			◆サメの甘辛和え	★さめ, ★うすら卵	揚げ油, でんぷん, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱	26.3 g	
			中華五目スープ	鶏肉	ごま油	玉葱, にんじん, もやし, チンゲンツアイ	17.3 g	
21 木		○	ほうとう (山梨)	鶏肉, 油揚げ	★ほうとう麺	ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, かぼちゃ	659 kcal	ほうとう麺 白ごま りんご
			五平餅 (岐阜)		米, ★白ごま	しょうが	23.5 g	
			りんご (長野)			★りんご	15.3 g	
22 金	リザーブ	○	クリスマスピラフ	鶏肉	米, ★大麦, ★バター, 米油	にんにく, 玉葱, にんじん, コーン, ビーマン, 赤ビーマン	574 kcal	カフェオレ たら えび いか ホイップクリーム 大麦 バター 小麦粉
			ドリンクリザーブ (★コーヒー牛乳・オレンジ・マスカルット)		★カフェオレ	オレンジジュース, マスカットジュース	17.7 g	
			ピヤベース	●ベーコン, ★たら, ★えび, ★いか	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, ホールトマト缶, キャベツ	10.8 g	
			チョコレートケーキ	豆乳, ★ホイップクリーム	★小麦粉, マーガリン, 砂糖	いちご	2.0 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。  
※都合により献立、食材が変更になることがあります。

## 12月 給食だよ!

### ★冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

### 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



### ドリンクリザーブ ~ 3種類からえらびましょう ~

毎年、12月最後の給食は、ドリンク3種類から1つ選んで事前に予約する「リザーブ給食」を実施しています。給食意見箱にもドリンクリザーブを実施してほしいとの要望がたくさん入っていました。今年は、コーヒー牛乳、オレンジジュース、マスカルットジュースの3種類です。事前に配るリザーブ表に飲みたいドリンクに○をつけてを申し込みましょう。