

12月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

かぜにまけないじょうぶなからだをつくろう

令和3年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	にぎゆゆう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	
1水	チリビーンズライス コールスローサラダ		ぶたにく とりにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	トマト にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	602 20.4
2木	☺ パエリア しろみざかなのカレーふうみあげ えのきのスープ		とりにく ベーコン いか えび メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ セロリー にんじん ピーマン あかピーマン トマト しょうが えのきたけ ねぎ こまつな	603 30.1
3金	あげパン にくだんごいりはるさめスープ フルーツヨーグルト		とりにく ぶたにく うすらたまご ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう	パン さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ねぎ しょうが しいたけ にんじん たけのこ こまつな みかん パイナップル おうとう	642 25.0
6月	チキンライス マカロニサラダ くだもの		とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター マカロニ さとう あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり くだもの	592 17.0
7火	わかめごはん ぶたにくとたまごのちゅうかに ちゅうかスープ		わかめ ぶたにく うすらたまご とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごまあぶら こむぎこ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	629 22.9
8水	ダッカルビどん ビーンズスープ くだもの		とりにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎごまあぶら さとうごま じゃがいも いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ はくさい いら パセリ くだもの	641 21.5
9木	ウインナードッグ ツナサラダ やさいスープ		ウインナー ベーコン まぐろ(ツナ) とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん レモン はくさい ホールコーン	578 23.3
10金	にくうどん アップルパイ		ぶたにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも バター こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな りんご レモン	653 26.4
11土	ピラフ ミネストローネ おかしなめだまやき		とりにく ベーコン かんてん チーズ にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター マカロニ	にんじん にんにく パセリ マッシュルーム たまねぎ セロリー キャベツ トマト おうとう	585 18.1
14火	むぎごはん かみかみつくだに にくじゃが みそしる		ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ	591 25.4
15水	フレンチトースト チキンビーンズ だいこんサラダ		たまごだいずとりにく チーズ くきわかめ ベーコン ぎゅうにゅう	パン バター さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり	623 26.9
16木	むぎごはん ハンバーグ こふきいも はくさいスープ		ぶたにく とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト パセリ しいたけ たけのこ はくさい	650 25.6
17金	ちゅうかどん とうふとおおなのスープ		ぶたにく いか えび うすらたまご とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ	しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ ねぎ こまつな にんじん	602 29.5
20月	カレーライス グリーンサラダ		とりにく こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	637 17.2
21火	フィッシュバーガー ビーフンスープ くだもの		ホキ とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら ビーフン	キャベツ しいたけ にんじん たけのこ しょうが ねぎ こまつな くだもの	597 29.3
22水	ほうとうふううどん ゆずボンずサラダ キャロットケーキ		とりにく みそ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こんにゃく こむぎこ	にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ はくさい こまつな もやし ゆず	648 23.9
23木	♪ おたのしみきゅうしょく ♪					

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

☺ 2日(木)ブックメニューの日 ~パエリア~ 「パンダのポンポン クッキー・オーケストラ」学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、見てください!