

# 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4年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	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
			ちやくになるしょくひん	ねつやちからのもとな なるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱくしゆ(g)
1 木	むぎごはん てづくりふりかけ さかなのなんぶあげ とんじる		メルルーサ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま こむぎこ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	602 20.4
2 金	ごまごはん あつあげとぶたにくのみそいため よしのじる		ぶたにく あつあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが ピーマン キャベツ にんじん しいたけ ねぎ こまつな えのきたけ	603 30.1
5 月	わかめごはん いりどり ふゆやさいのみそしる		ちりめんじゃこ とりにく みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん しいたけ れんこん たまねぎ さやえんどう かぶ ねぎ	642 25.0
6 火	だいすいりひじきごはん しろみさかなのあまからあげ かきたまじる		ひじき あぶらあげ だいす ホキ たまご とうふ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	にんじん さやえんどう しょうが ねぎ ほうれんそう	592 17.0
7 水	あんかけやきそば えのきのスープ		ぶたにく えび いか うすらたまご とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん かたくりこ あぶら こむぎこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ えのきたけ こまつな	570 26.7
8 木	まるパン ラザニア コンソメスープ		とりにく ベーコン ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ バター こむぎこ パンこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン さやいんげん	641 21.5
9 金	むぎごはん マーボーとうふ ちゅうかコンソメスープ		ぶたにく みそ とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ いら こまつな にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン	578 23.3
12 月	チリビーンズライス シーザーサラダ		ぶたにく とりにく チーズ クリームチーズ ベーコン だいす ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	にんじん ピーマン トマト にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり	653 26.4
13 火	ちゃめし おでん れんこんサラダ		こんぶ さつまあげ ちくわ うすらたまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ちくわぶ ごま ごまあぶら	にんじん だいこん キャベツ きゅうり れんこん	585 18.1
14 水	みそラーメン おからいりチョコレートケーキ		ぶたにく みそ おから たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら ごま バター こむぎこ さとう チョコレート	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン もやし いら ねぎ	591 25.4
15 木	ツイストパン チキンビーンズ じゃこサラダ		とりにく ベーコン ちりめんじゃこ だいす チーズ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら マカロニ こむぎこ	しめじ たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな もやし	623 26.9
16 金	たかなチャーハン はるまき たまごスープ		とりにく ぶたにく ベーコン わかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら はるさめ こむぎこ かたくりこ	にんじん たかな しいたけ しょうが キャベツ もやし たまねぎ	650 25.6
19 月	むぎごはん だいこんとはるさめのからみに しらたまスープ		ぶたにく とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら はるさめ さとう しらたまこ かたくりこ	にんにく しょうが だいこん にんじん いら しいたけ キャベツ ねぎ こまつな	602 29.5
20 火	とりにくのクリームライス カリポテサラダ		とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ レモン もやし ホールコーン	637 17.2
21 水	ほうとうふううどん ゆずぼんずサラダ フルーツヨーグルト		とりにく ヨーグルト みそ ぎゅうにゅう	うどん あぶら こんにゃく さとう	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 みかん パイン おうとう	597 29.3
22 木	★おたのしみきゅうしょく★ カラフルピラフ とりにくのからあげ マカロニサラダ くだもの	セレクト ジュース	とりにく ウイナー ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ジュース	にんにく にんじん ホールコーン パプリカ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり くだもの	645 18.0

※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。

1日(木)ブックメニューの日 「くつくつコトコトに料理」 作 寺西恵里子 ★本の中に野菜たっぷりの具だくさんの豚汁が紹介されています。

学校図書館に本を準備して下さっているので、ぜひ読んでおうちの人と一緒に作ってみてください！

※1月の給食は、11日(水)からはじまります。



