

食事のマナーを身に付けよう

12月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1和材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	フレンチトースト	○	コーンシチュー りんご	たまご調理用牛乳,牛乳,とりにく, ベーコン,なまクリーム	しょくパン,さとう,バター, あぶら,じゃがいも,マーガリン, こむぎこ	にんじん,たまねぎ,とうもろこし, クリームコーン,ぶなしめじ, パセリ,りんご	624 kcal 21.5 g 26.3 g 2.2 g
4月	むぎごはん	○	さばのごまみそやき うめおかかあえ せんべいじる	牛乳,さば,みそ,はなかつお, とりにく	こめ,むぎ,さとう,すりごま, いりごま,さとう,あぶら,こんにゃく, なんふせんべい	キャベツ,もやし,にんじん, ねりつめ,ごぼう,だいこん, ぶなしめじ,はくさい,ねぎ,こまつな	581 kcal 26.7 g 19.3 g 2.1 g
5火	わかめラーメン	○	やさしいチップス フルーツあえ	ぶたにく,わかめ,牛乳	ちゅうかめん,あぶら,じゃがいも, さつまいも	メンマ,ねぎ,とうもろこし, にんじん,れんこん,パイナップル, もも,バナナ,みかん,オレンジジュース	576 kcal 20.5 g 16.8 g 2.2 g
6水	マーボー豆腐どん	○	ナムル じゃがいもとチーズやき	とりにく,だいす,とうふ,みそ,牛乳, ピザチーズ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,でんぷん, いりごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,だけのこ, にんじん,しいたけ,ねぎ,にら, もやし,こまつな,とうもろこし,パセリ	602 kcal 26.8 g 20.4 g 2.5 g
7木	むぎごはん だいこんのはぶりかけ パーステー給食	○	ぶりだいこん いなかじる	こなかつお,ちりめん,牛乳,ぶり, こんぶ,なまあげ,みそ	こめ,むぎ,さとう,いりごま, さとう,あぶら,じゃがいも	だいこん,しょうが,ごぼう,にんじん	587 kcal 26.5 g 20.2 g 2.4 g
12月が誕生日の児童にカップケーキを出します。							
8金	ごもくおこわ	○	やしししゃも わふうポテト かきたまじる	とりにく,あぶらあげ,牛乳, ししゃも,ちりめん,とうふ,たまご	こめ,もちごめ,あぶら,こんにゃく, さとう,じゃがいも,でんぷん	しいたけ,ぶなしめじ,にんじん, ごぼう,だけのこ,さやいんげん, たまねぎ,さやいんげん,こまつな	579 kcal 29.4 g 20.1 g 2.6 g
11月	ターメリックライス	○	チリコンカン♪ リヨネースポテト スイーツフリング ~5年生~	だいす,いんげんまめ,ぶたにく, 牛乳,ベーコン	こめ,マーガリン,あぶら,こむぎこ, さとう,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,トマト, ピーマン,パセリ,スイートスプリング	598 kcal 22.4 g 17.2 g 1.5 g
12火	まっかなだいよう スパゲティ♪ ~3年生~	○	カリカリじゃこサラダ ブラックタピオカいり フルーツポンチ♪ ~4年生~	ベーコン,あさり,いか,えび, 牛乳,けずりぶし,ちりめん	あぶら,スパゲッティ,あぶら, さとう,いりごま,タピオカ	にんにく,たまねぎ,トマト, トマトジュース,ぶなしめじ,パセリ, キャベツ,にんじん,きゅうり,もも, とうもろこし,パイナップル,みかん	580 kcal 26.4 g 17.2 g 2.3 g
13水	ぶどうパン	○	カレーシチュー かいそうサラダ くらのレモンゼリー♪ ~2年生~	牛乳,ぶたにく,調理用牛乳, なまクリーム,こなチーズ, かいそうサラダ,かんでん	ぶどうパン,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,さとう,すりごま	にんじん,たまねぎ,グリーンピース, きゅうり,とうもろこし,キャベツ, レモン	612 kcal 21.1 g 21.9 g 2.6 g
14木	ごはん	○	さけのチャンチャンやき けんちんじる みかん	牛乳,サケ,みそ,とりにく, とうふ	こめ,さとう,あぶら,バター, さといも,こんにゃく	キャベツ,たまねぎ,ピーマン, ぶなしめじ,とうもろこし,だいこん, にんじん,ねぎ,しいたけ,みかん	578 kcal 29.0 g 15.3 g 2.2 g
15金	音楽会 ほしりりエビクリームライス♪ ~6年生~	○	レインボーサラダ♪ はれひめ ~1年生~	とりにく,えび,しろはなまめ, 調理用牛乳,なまクリーム,牛乳, ひよこまめ	こめ,あぶら,バター,こむぎこ, じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, きゅうり,キャベツ,とうもろこし, あかピーマン,はれひめ	598 kcal 21.9 g 21.3 g 2.3 g
16土	音楽会 むぎごはん	○	さかなのからあげ ドレミソサラダ♪ すましじる チョコケーキ	牛乳,あこうだい,みそ,とうふ, とうにゅう	こめ,むぎ,でんぷん,こむぎこ, あぶら,さとう	しょうが,にんにく,キャベツ, にんじん,きゅうり,とうもろこし, ぶなしめじ,ねぎ,こまつな	639 kcal 24.7 g 21.1 g 1.9 g
19火	キムチチャーハン	○	ジャンボあげきょうざ コーンとたまごのスープ	ぶたにく,牛乳,とりにく,たまご	こめ,むぎ,あぶら,いりごま, きょうざのかわ,でんぷん,じゃがいも	にんじん,はくさい,キムチ,ピーマン, キャベツ,にら,ねぎ,しいたけ, にんにく,しょうが,たまねぎ, とうもろこし,クリームコーン	604 kcal 22.1 g 18.4 g 2.6 g
20水	ごはん じゃことあおのりの ぶりかけ	○	さわらのこうみやき だいすのいそに くたくさんみそじる	ちりめん,けずりぶし,あおのり, 牛乳,さわら,だいす,とりにく, ひじき,さつまあげ,なまあげ,みそ	こめ,いりごま,あぶら,さとう, こんにゃく,さといも	しょうが,ねぎ,ごぼう,にんじん, ぶなしめじ,だいこん,こまつな	582 kcal 32.1 g 19.3 g 2.8 g
21木	ピザトースト	○	ポトフ みはや	ベーコン,ピザチーズ,牛乳, とりにく,ウィンナー	食パン,あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,トマト,ピーマン, にんじん,キャベツ,パセリ,みはや	589 kcal 26.0 g 25.5 g 2.6 g
22金	ごはん	○	たまごやき きりほしだいこんに かぼちゃいりとんじる	牛乳,たまご,とりにく,さつまあげ, あぶらあげ,ぶたにく,みそ	こめ,さとう,あぶら,こんにゃく, さといも	たまねぎ,にんじん,しいたけ, きりほしだいこん,さやいんげん, ごぼう,だいこん,はくさい,かぼちゃ, ねぎ	595 kcal 25.6 g 20.0 g 2.6 g
25月	マーガリンパン	○	タンダーリーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ フルーツゼリー	牛乳,とりにく,ヨーグルト,ベーコン, かんでん	マーガリンパン,あぶら,さとう, じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり,ブロッコリー, とうもろこし,にんじん,ゼロリー, トマト,パセリ,りんごジュース,みかん	604 kcal 25.6 g 26.1 g 2.7 g
1/9火	わかめごはん	○	まつかぜやき こうはくなます みそけんちん	たきこみわかめ,牛乳,とりにく, とうふ,みそ,あおのり	こめ,むぎ,さとう,パンこ,あぶら, さといも,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,しょうが, だいこん,ゆず,ねぎ,ほししいたけ	576 kcal 27.5 g 18.7 g 2.5 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
 ※ 11日~16日は「音楽会応援給食」です。各学年の音楽会の楽曲にちなんだ給食が登場します。
 ※ 1月の献立表は1月9日(火)に配布します。