

# 12月のこんだて

令和2年

北区立滝野川第五小学校

＜こんだての見方＞	
献立名	★ クラスの友達と楽しく食べる
エネルギー たんぱく質 脂質	★ 食事の場にふさわしい話題で、楽しく食べる
Kcal g g	★ みんなが楽しく、気持ちよく食事ができるように工夫する
赤・血や肉になるもの	・ハンカチ、ランチョンマット、マスクを忘れずに持ってきてましょう
黄・熱や力のもとになるもの	・全員石けんを使って手をしっかり洗いましょう！
緑・体の調子を整えるもの	・自分の席で静かに待って、きれいな手でいろいろ触らないようにしましょう！

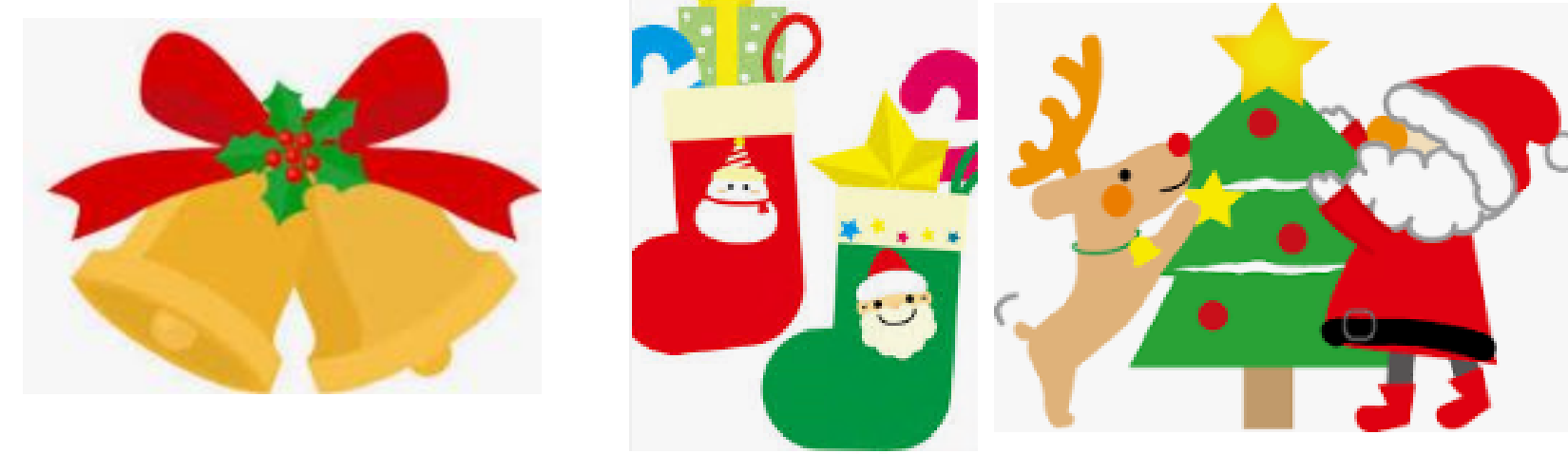
＜今月の給食目標＞  
 楽しくたべましょう

★ クラスの友達と楽しく食べる  
 ★ 食事の場にふさわしい話題で、楽しく食べる  
 ★ みんなが楽しく、気持ちよく食事ができるように工夫する

・ハンカチ、ランチョンマット、マスクを忘れずに持ってきてましょう

・全員石けんを使って手をしっかり洗いましょう！

・自分の席で静かに待って、きれいな手でいろいろ触らないようにしましょう！



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	むぎはん 麦ご飯 ちくぜんに 筑前煮 のっぺい汁 ぎゅうにゅう 牛乳 593Kcal 20.8g 12.2g	ガーリックトースト チキンサラダ 豆まめチャウダー ぎゅうにゅう 牛乳 546Kcal 20.4g 26.5g	むぎはん ご飯 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ ごまあえ くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 633Kcal 25.0g 16.5g	むぎはん 練馬大根おろしスパゲティ リヨネーズポテト くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 645Kcal 23.8g 21.2g
	牛乳, こんぶ, 鶏肉 米, 押麦, 油, こんにやく, 上白糖 じゃがいも, さといも, でんぷん ごぼう, にんじん, だいこん さやえんどう	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆 ひよこまめ, 牛乳, 豆乳 食パン, マーガリン, 白いりごま, 油 上白糖, じゃがいも, バター, 小麦粉 にんにく, パセリ, にんじん, キャベツ きゅうり, だいこん, ホールコーン 玉ねぎ, ぶなしめじ	牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐, たまご 米, 油, じゃがいも, 上白糖 でんぷん, 白すりごま 玉葱, にんじん, 干し椎茸, だいこん, グリンピース, こまつな, もやし キャベツ, バナナ	ツナオイル漬け, 刻みのり 牛乳, 豚小間 スパゲティ, 油, 三温糖 バター, じゃがいも だいこん, 玉葱, パセリ, りんご
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
むぎはん 麦ご飯 まいぼとうふ 麻婆豆腐 わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 600Kcal 27.9g 19.2g	ビスキュイパン ツナサラダ クリームシチュー ぎゅうにゅう 牛乳 569Kcal 23.3g 25.7g	わかめごはん とりからあ 鶏の唐揚げ はくさい 白菜のゆず風味 たまごスープ ぎゅうにゅう 牛乳 602Kcal 24.2g 20.5g	ごもく 五目ラーメン たこべったん バナナヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳 637Kcal 32.7g 16.5g	むぎはん 麦ご飯 さかな 魚のゆず味噌焼き わかめのさっぱりあえ けんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳 619Kcal 26.8g 18.4g
牛乳, 豚肉, 押し豆腐, 鶏肉 木綿豆腐, わかめ 米, 押麦, 油, でんぷん, ごま油 にんにく, しょうが, たけのこ 干し椎茸, ねぎ, いら	たまご, 牛乳, ツナオイル漬け 豚小間, 大豆, 牛乳, 豆乳 丸パン, バター, 上白糖, 小麦粉, 油 ごま油, 三温糖, じゃがいも キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 玉葱, ぶなしめじ パセリ	炊きこみわかめ, 牛乳, 鶏肉 木綿豆腐, たまご 米, 押麦, 白いりごま, 油, 上白糖 でんぷん, 小麦粉 しょうが, にんにく, はくさい, にんじん こまつな, ゆず, ねぎ	豚肉, えび, いか, 牛乳, 大豆, たこ たまご, 花かつお, ヨーグルト 油, ごま油, 中華めん, 油, 小麦粉 上白糖 ねぎ, しょうが, にんじん, たけのこ はくさい, 干し椎茸, ほうれんそう ホールコーン, キャベツ, パイン, バナナ	牛乳, さば, わかめ, 鶏肉, 木綿豆腐 米, 押麦, 白すりごま, 上白糖 三温糖, 白いりごま, 油, 板こんにやく ゆず, もやし, ホールコーン, キャベツ レモン汁, ごぼう, にんじん, だいこん はくさい, こまつな
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
むぎはん 麦ご飯 さば 鯖の味噌煮 わふう 和風サラダ きこの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 603Kcal 26.3g 19.4g	いた 炒めジャーチャー麺 ポテトフレンチソース くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 701Kcal 26.5g 24.8g	すぶたどん 酢豚丼 ちゅうあ 中華和え まめ オレンジゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 672Kcal 22.3g 17.7g	むぎはん 麦ご飯 さかな 魚の甘辛煮 まめ 豆サラダ いなかじる 田舎汁 ぎゅうにゅう 牛乳 631Kcal 24.0g 16.0g	のざわな 野沢菜チャーハン ちゅうあ 中華サラダ ちゅうかふう 中華風スープ ぎゅうにゅう 牛乳 579Kcal 19.0g 17.4g
牛乳, さば, 油揚げ 米, 押麦, 三温糖, 油, 上白糖 白いりごま しょうが, キャベツ, にんじん, もやし だいこん, ぶなしめじ, えのきたけ	豚肉, レンズまめ, 牛乳 油, 蒸し中華めん, 上白糖, でんぷん ごま油, 油, 白いりごま, じゃがいも にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん 干し椎茸, もやし, きゅうり, キャベツ ホールコーン, りんご	牛乳, 豚肉, 粉寒天 米, 押麦, でんぷん, 油, 三温糖 上白糖, ごま油, 白いりごま しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, ピーマン, 干し椎茸, パイン, キャベツ きゅうり, もやし, オレンジジュース みかん缶	牛乳, さば, ひよこまめ 米, 押麦, 上白糖, でんぷん, 油, 三温糖 緑豆はるさめ しょうが, ねぎ, のざわな漬, にんじん キャベツ, きゅうり, 干し椎茸 たけのこ, こまつな	豚肉, たまご, 牛乳, 油揚げ 米, 押麦, 油, 上白糖, ごま油 緑豆はるさめ しょうが, ねぎ, のざわな漬, にんじん キャベツ, きゅうり, 干し椎茸 たけのこ, こまつな
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ほうとう やさい 野菜のゆずあえ とうじ 冬至もち ぎゅうにゅう 牛乳 587Kcal 23.3g 15.6g	ひじきごはん いかの香味焼き すのもの 酢の物 ふわふわたまご汁 ぎゅうにゅう 牛乳 583Kcal 27.3g 14.7g	ごもく 五目ごはん ししゃもの南蛮漬け おひたし みそ 味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 692Kcal 27.7g 19.3g	えびピラフ タンドリーチキン ほしさま お星様サラダ くだもの 果物入りカルピスゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 699Kcal 25.2g 21.7g	
鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 絹ごし豆腐, きな粉 うどん, 系こんにやく, 三温糖 白玉粉, 上白糖 にんじん, ごぼう, 干し椎茸, かぼちゃ だいこん, ねぎ, もやし, こまつな, ゆず	干ひじき, 油揚げ, 牛乳, いか わかめ, 豚小間, たまご 米, 押麦, 油, 上白糖, 白いりごま でんぷん にんじん, しょうが, にんにく, ねぎ きゅうり, キャベツ, もやし, 玉葱 クリームコーン, ホールコーン	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, ししゃも 糸けずり節, わかめ, 大豆 米, 押麦, 油, 上白糖, 白いりごま 小麦粉, でんぷん, じゃがいも にんじん, 干し椎茸, ごぼう, たけのこ グリンピース, ねぎ, キャベツ, こまつな もやし, 玉葱, ぶなしめじ	むきえび, 牛乳, 鶏肉, ヨーグルト サラダチーズ, 粉寒天, カルピス 米, バター, 油, ごま油, 上白糖 玉葱, マッシュルーム, グリンピース にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん もやし, 黄桃, パイン	

※献立は都合により、変更する場合があります。