

12月 献立表



文京区立大塚小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
3月	ご飯	○	ジャンボ餃子 大根のなんぼんづけ 卵スープ	牛乳, ぶた肉, とり肉, たまご	米, ぎょうざの皮, ごま油, でんぷん, なたね油, さとう	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にら, キャベツ, だいこん, にんじん, 玉ねぎ, こまつな	641 kcal 21.5 g 22.1 g 84.1 g
4火	ツナピラフ	○	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ かぼちゃのスープ	牛乳, まぐろ缶詰, ベーコン, たまご, とり肉	米, バター, 油, じゃがいも, さとう, はるさめ	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, マッシュルーム, チンゲンツアイ, ホールトマト, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, とうもろこし, ゆず	674 kcal 24.1 g 25.4 g 83.5 g
5水	セサミパン	○	さけのマヨネーズ焼き キャベツとコーンのソテー ひよこ豆のスープ	牛乳, しろさけ, パルメザンチーズ, ベーコン, ひよこまめ	セサミ食パン, マヨネーズ, パン粉, 油, じゃがいも	玉ねぎ, えのきたけ, パセリ, キャベツ, にんじん, とうもろこし, こまつな	643 kcal 30.3 g 31.1 g 60.5 g
6木	ご飯	○	ちくぜん煮 みそ汁 ごまミルクプリン	牛乳, とり肉, あぶら揚げ, カットわかめ, 赤みそ, 白みそ, かんてん	米, 油, こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, ごぼう, だいこん, さやいんげん, 玉ねぎ, こまつな	619 kcal 20.6 g 17.9 g 91.0 g
7金	カレーライス	○	コーンサラダ オレンジ	牛乳, ぶた肉	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, バター, こむぎこ, さとう	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, オレンジ	663 kcal 18.5 g 22.2 g 94.8 g
10月	とうふのちゅうか丼	○	パンサンサー フルーツポンチ	牛乳, ぶた肉, とうふ, かんてん	米, おおむぎ, 油, でんぷん, ごま油, はるさめ, さとう	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 長ねぎ, こねぎ, にんじん, もやし, きゅうり, レモン, りんご(缶), バイン(缶)	659 kcal 22.5 g 18.5 g 97.8 g
11火	ご飯	○	寒さわらの西京焼き ちぐさおひたし すまし汁	牛乳, さわら, 甘みそ, あぶら揚げ, たまご, かつお節, カットわかめ, とうふ	米, さとう, こんにゃく, 白ごま, 油	にんじん, こまつな, もやし, はくさい	586 kcal 28.7 g 17.8 g 73.0 g
12水	ホットドック	○	白いんげんの初伊勢 りんご	牛乳, フランクフルト, ベーコン, いんげんまめ, クリーム	コッペパン, 油, じゃがいも, バター, こむぎこ	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, パセリ, りんご	626 kcal 21.5 g 27.0 g 74.8 g
13木	ご飯	○	メンチカツ 江戸菜びたし みそ汁	牛乳, ぶた肉, たまご, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, パン粉, こむぎこ, なたね油, 白ごま, さとう, じゃがいも	玉ねぎ, 小松菜, にんじん, もやし, キャベツ, ぶなしめじ	681 kcal 24.2 g 23.7 g 89.2 g
14金	スパゲッティミートソース	○	キャベツスープ キャロットマフィン	牛乳, ぶた肉, パルメザンチーズ, ベーコン, たまご	スパゲッティ, 油, こむぎこ, さとう, バター	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ホールトマト, パセリ, バリエーションジュース	694 kcal 24.2 g 22.8 g 94.2 g
17月	大豆入りひじきご飯	○	じゃが芋そぼろ煮 おひたし	牛乳, とり肉, ひじき, 大豆, あぶら揚げ, ぶた肉, とり肉	米, 油, さとう, じゃがいも, こんにゃく, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, もやし, こまつな	625 kcal 23.2 g 18.1 g 89.5 g
18火	ご飯	○	白身魚の甘酢あんかけ いそ和え なめこのみそ汁	牛乳, ホキ, 焼きのり, とうふ, 白みそ, 赤みそ	米, でんぷん, なたね油, 油, さとう	長ねぎ, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, ピーマン, こまつな, キャベツ, なめこ	605 kcal 23.6 g 18.3 g 81.4 g
19水	カレーうどん	○	ちりめん大根サラダ 柚子チーズケーキ	牛乳, ぶた肉, 大豆, ちりめんじゃこ, クリームチーズ, たまご, クリーム, ヨーグルト	さとう, うどん, でんぷん, こむぎこ	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, だいこん, ゆず	597 kcal 22.5 g 22.6 g 72.1 g
20木	ご飯	○	肉どうふ ピザポテト	牛乳, ぶた肉, とうふ, ベーコン, プロセスチーズ	米, 油, こんにゃく, さとう, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ	647 kcal 23.4 g 20.3 g 89.6 g
21金	かぼちゃの食パン セレクト給食	○	ローストチキン タンドリーチキン 星のイタリアンサラダ ミネストローネ みかん	牛乳, とり肉, プロセスチーズ, ベーコン, 大豆, ひよこまめ	パンプキン食パン, 油, じゃがいも, マカロニ	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, にんにく, ホールトマト, みかん	636 kcal 27.6 g 25.2 g 74.7 g



… しるしのある日はおたんじょうび給食です。

保護者のみなさまへ

冬は子どもたちが体調をくずしやすい季節です。栄養のバランスのよい食事や運動、休養・睡眠がとれていないと、体の抵抗力が低下して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。また、病原体を体に入れないために、うがいや手洗いの習慣を子どもたちに理解させることも大切です。

