



12月予定献立表



2022年12月

文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	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
1 木	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	精白米,ごま油,白ごま,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン	621 kcal
	春雨スープ		豚肉,豆腐	はるさめ,ごま油	にんじん,長ねぎ,こまつな	20.5 g
						26.3 g
2 金	さつまいもご飯	○		精白米,さつまいも		644 kcal
	鯖のレモン焼き		たいせいようさば	有塩バター	レモン(果汁)	23.9 g
	おひたし			砂糖	コーン,にんじん,こまつな,キャベツ	26.8 g
	かぶのみそ汁		油揚げ,赤みそ	じゃがいも	かぶ,もやし	
5 月	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッパン,調合油,砂糖		647 kcal
	ポトフ		豚肉,ベーコン	調合油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー	28.1 g
	冬野菜のキッシュ		ベーコン,たまご,牛乳,チーズ 生クリーム	オリーブ油	ほうれんそう,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,コーン	33.6 g
6 火	七穀ご飯(しちこくごはん)	○		精白米,雑穀(七穀)		622 kcal
	塩こうじハンバーグ		牛肉,豚肉	調合油,パン粉	玉ねぎ	25.9 g
	青菜とツナの和え物		まぐろツナ缶詰	調合油,砂糖	ほうれん草,にんじん,もやし,玉ねぎ	26.1 g
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ,はくさい	
7 水	生パスタのカルボナーラ	○	牛乳,ベーコン,生クリーム	生パスタ(卵なし),有塩バター 調合油,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,エリンギ,マッシュルーム ホールコーン,にんにく,パセリ	629 kcal
	マスタードサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,ホールコーン	21.9 g
						25.6 g
8 木	ナン	○		ナン		625 kcal
	ターメリックライス			ひまわり油,精白米	玉ねぎ	25.4 g
	キーマカレー		ひよこめ,鶏肉	調合油,コーンスターチ	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ ホールトマト	19.9 g
	BLTスープ		ベーコン		しょうが,ぶなしめじ,にんじん,レタス,トマト パセリ	
	ミルクティゼリー		てんぐさ(寒天),牛乳	砂糖	紅茶	
9 金	カラフルマーボー丼	○	豚肉,赤みそ,豆腐	米,調合油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,ピーマン,赤パプリカ 黄パプリカ,なす,ホールコーン,ぶなしめじ,長ねぎ	623 kcal
	わかめスープ		ウィンナー,生わかめ	でんぷん	玉ねぎ,にんじん	23.8 g
	みかん				みかん	20.2 g
12 月	麦ご飯	○		精白米,押麦		683 kcal
	マスのみそマヨネーズ焼き		からふとます,八丁みそ	マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ,マッシュルーム,トウモロコシ	27.9 g
	春雨サラダ			はるさめ,ごま油,調合油,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり	25.8 g
	さつまい		鶏肉,白みそ,赤みそ	さつまいも	だいこん,長ねぎ	
13 火	ジョア ★カタル料理	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			676 kcal
	ウィンナー入りオムライス		ウィンナー,たまご	精白米,調合油	玉ねぎ,ピーマン	30.1 g
	レンティルスープ		レンズまめ,鶏肉,ベーコン	でんぷん	玉ねぎ,キャベツ,ピーマン,にんじん しょうが,セロリ	24.5 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも,調合油	えだまめ,にんじん,キャベツ,玉ねぎ	
14 水	しょうがの炊き込みご飯	○	油揚げ	精白米	にんじん,しょうが	690 kcal
	かぼちゃコロッセ		豚肉	調合油,じゃがいも,マッシュポテト 薄力粉,パン粉	玉ねぎ,西洋かぼちゃ	25.5 g
	茶碗蒸し		たまご,かまぼこ		まいたけ,えだまめ,糸みつば	23.5 g
	すまし汁		カットわかめ		にんじん,だいこん,長ねぎ	
15 木	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉,いか	調合油,むし中華めん,砂糖,でんぷん	にら,玉ねぎ,もやし,はくさい	626 kcal
	わかめきのこスープ		カットわかめ	ごま油	長ねぎ,えのきたけ,エリンギ,トウモロコシ	26.9 g
	あんにん豆腐		てんぐさ(寒天),牛乳,加糖練乳	砂糖		20.7 g

16 金	ふりかけご飯	ほしのり	精白米,白ごま		677 kcal
	いかのかりんとうがらめ	いか	でんぷん,米ぬか油,砂糖	しょうが	22.1 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁	赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	玉ねぎ	15.1 g
	りんごコンポート		砂糖	りんご,レモン(果汁)	
19 月	ビスケットトースト	たまご	食パン,有塩バター,砂糖,薄力粉		616 kcal
	じゃがいものカントリースープ	豚肉	調合油,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,枝豆	20.7 g
	ツナとキャベツのサラダ	まぐろツナ缶詰	調合油,マヨネーズ(卵無し)	キャベツ,にんじん,きゅうり	30.4 g
	HAPPY BIRTHDAY ★誕生日給食				
20 火	ご飯 ★和食の日		精白米		626 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖	しょうが	25.5 g
	ポテト入りきんぴら		調合油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,ごぼう	27.3 g
	はんぺんだんごのすまし汁	鶏肉,はんぺん		長ねぎ,しょうが,トウモロコシ,だいこん	
21 水	ご飯		精白米		609 kcal
	ぼうぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,でんぷん,調合油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,キャベツ	22.3 g
	チンジャオロースー	豚肉	調合油,じゃがいも,砂糖,ごま油,でんぷん	玉ねぎ,もやし,ピーマン,パプリカ,しょうが,にんにく	20.8 g
	中華じゃがたまスープ	ベーコン,たまご	じゃがいも,でんぷん	玉ねぎ,にんじん	
22 木	コーヒー牛乳 ★クリスマス献立	コーヒー牛乳			672 kcal
	ガーリックライス		オリーブオイル,精白米	玉ねぎ,にんにく,パセリ	24.5 g
	豚肉のバーベキューソース	豚肉	調合油,砂糖	しょうが,長ねぎ,にんにく,りんご	20.3 g
	青菜ソテー		調合油	こまつな,ホールコーン,にんじん	
	雪のパスタスープ	ベーコン	調合油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,パセリ	
	フルーツゼリー	てんくさ(寒天)	砂糖	洋ナシ,パイナップル,みかん(缶詰)	

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準を見直しております。

今月	エネルギーkcal	たんぱく質g
本校	645	24.8
文京区	611~689	21.1~32.5

給食紹介

11月17日木曜日
 ・ハイジの手作りパン・コーンシチュー
 ・カボチャのサラダ・牛乳

大人気！手作りパンが焼けるまで



焼きたて
あつあつ

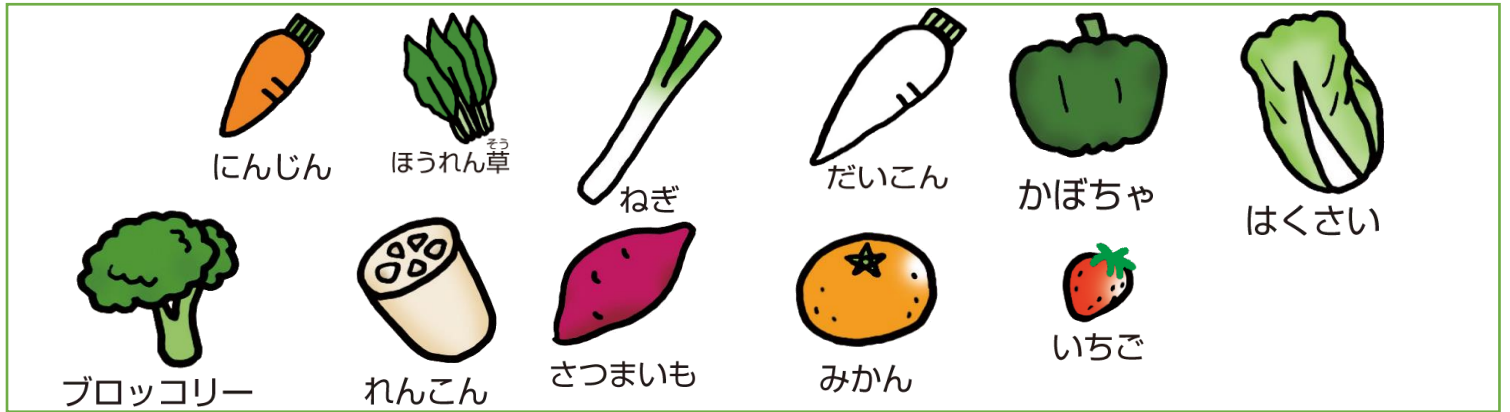




令和4年11月30日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

かぜ 風邪など **感染症** に負けない体をつくろう!

からだ ていこうりく たか 体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)



からだ つよ 体を強くしよう! (たんぱく質)



からだ あたた 体を温めよう! (脂質)



て あら み なお 手洗いを直そう!

しんがた りゅうこう てあら しゅうかんか おも 新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
 ざつ ていねい あら こころ ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

ゆびさき おやゆび つ ね 指先や親指の付け根、
 てくび あら のこ 手首など、洗い残しの
 おお ぶ ぶん ねん い 多い部分は念入りに!

あわ よご のこ 泡や汚れが残らないよう、
 あら なが しっかりと洗い流します。

すいぶん 水分はそのままにせず、
 せいけつ 清潔なハンカチや
 タオルでふきましょう。