

令和6年12月 献立表(1/2ページ)

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	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 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
2月	後期のみあり	○	豚玉とし丼	●豚肉,★たまご	米,★大麦,こんにゃく,砂糖,でんぷん	玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	654 kcal	たまご 帆立貝柱 大麦 白ごま 黒ごま
			帆立貝入りお浸し	★帆立貝柱		キャベツ,にんじん,こまつな	23.9 g	
			さつまいものごま団子		さつまいも,白玉粉,砂糖,でんぷん,★白ごま,★黒ごま		18.7 g 2.1 g	
3火		○	麦ごはん		米,★大麦		561 kcal	鮭 大麦 かやきせんべい もやし
			鮭の西京焼き	★鮭			27.0 g	
			とんぶり入りからし和え(秋田)		砂糖	とんぶり,こまつな,キャベツ,★もやし	12.2 g	
			せんべい汁(青森)	鶏肉	★かやきせんべい	ごぼう,だいこん,にんじん,干し椎茸,ねぎ,こまつな	2.1 g	
4水		○	☆つけ麺	●豚肉,★たまご	★中華めん,米油,砂糖		640 kcal	たまご たこ かつお節 中華めん 小麦粉
			ポテトたこ揚げ	★たこ,●ベーコン,★かつお節,あおのり	揚げ油,じゃがいも,でんぷん,★小麦粉	ねぎ,紅しょうが	24.5 g	
			ひじきのピリッとサラダ	干ひじき	米油,砂糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	24.1 g 3.9 g	
5木		○	四川豆腐丼	●豚肉,豆腐	米,★大麦,米油,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,干し椎茸,にら	622 kcal	かつお節 ちりめんじゃこ 調理用牛乳 大麦 パイン缶
			いそ香和え	のり,★かつお節,★ちりめんじゃこ		こまつな,にんじん,はくさい	23.4 g	
			杏仁豆腐	粉寒天,★調理用牛乳	砂糖	みかん缶,★パイン缶,レモン	17.7 g 2.1 g	
6金		○	麦ごはん		米,★大麦		634 kcal	いわし・たら 大豆 大麦 揚げ油 (魚・白身魚) やまといも 白ごま もやし
			手作りさつま揚げ	★いわし,★たら,ひじき	★揚げ油(魚・白身魚),★やまといも,砂糖,でんぷん	にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが	29.4 g	
			五色和え		★白ごま,砂糖	にんじん,こまつな,★もやし,キャベツ,コーン	19.4 g	
			呉汁	鶏肉,油揚げ,★大豆	こんにゃく	にんじん,だいこん,乾しいたけ,えのきたけ,ねぎ	2.1 g	
9月		○	五目チャーハン	★たまご,●焼き豚	米,★大麦,ごま油,米油	しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,グリーンピース	580 kcal	たまご 大麦 バター 白ごま もやし
			じゃがバター		じゃがいも,★バター		20.3 g	
			わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,★もやし,ねぎ,こまつな	17.0 g	
			菊花みかん			みかん	2.5 g	
10火	8年生なし	○	ちりめん菜めし	★ちりめんじゃこ	米,★大麦,ごま油,★白ごま	こまつな	660 kcal	ちりめんじゃこ ぶり 大麦 白ごま 白練りごま
			ぶりの照り焼き	★ぶり	砂糖,でんぷん	しょうが	28.5 g	
			キャベツのしょうが浅漬け			キャベツ,きゅうり,しょうが	24.4 g	
			ごまだれ汁	鶏肉,油揚げ	米油,★白ごま,★白練りごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	2.2 g	
11水	8年生なし	○	レーズンシナモンロール		★ぶどうパン,★バター,砂糖		581 kcal	ヨーグルト ぶどうパン バター パイン缶 黄桃缶
			鶏肉とひよこ豆のトマトシチュー	鶏肉,ひよこめ	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	21.3 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	18.2 g 2.3 g	
12木	8年生なし	○	麦ごはん		米,★大麦		697 kcal	大豆 ちりめんじゃこ たまご 大麦 揚げ油 (小麦粉,たこ) 白ごま もやし
			大豆とじゃこの甘辛揚げ	★大豆,★ちりめんじゃこ	★揚げ油(小麦粉,たこ),でんぷん,砂糖,★白ごま		28 g	
			油揚げ春巻	●豚肉,油揚げ	米油,緑豆はるさめ,でんぷん,ごま油	ねぎ,干し椎茸,たけのこ,★もやし,にら	24.3 g	
			ポン酢和え		砂糖	はくさい,こまつな,にんじん,ゆず	2.5 g	
			かき卵汁	★たまご	でんぷん	玉葱,にんじん,しめじ		
13金		○	セルフオムライス	鶏肉,★たまご,★調理用牛乳	米,★大麦,★バター,米油,砂糖,でんぷん	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	589 kcal	たまご 調理用牛乳 あさり 大麦 バター りんご
			野菜のミルクスープ	●ベーコン,★調理用牛乳,★あさり	オリーブ油	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,はくさい,こまつな	22.0 g	
			りんご			★りんご	19.8 g 2.7 g	
16月		○	麦ごはん		米,★大麦		659 kcal	ししゃも たまご かつお節 大麦 揚げ油 (たこ,小麦,魚,大豆) 小麦粉・パン粉 ワンタン皮 もやし
			ししゃものフライ	★ししゃも	★揚げ油(たこ,小麦,魚,大豆),★小麦粉,★パン粉		24.7 g	
			後期のみプラス:厚焼き卵	★たまご			20.2 g	
			りっちゃんサラダ	●ハム,★かつお節,昆布	米油,砂糖	キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり,玉葱	2.7 g	
			ワンタンスープ	鶏肉	でんぷん,★ワンタンの皮	しょうが,しめじ,玉葱,★もやし,にんじん,こまつな		

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材

☆ラッキーにんじんリクエスト

※都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価

1・2年生は0.9倍

5・6年生は1.1倍

7～9年生は1.25倍

次ページあります。

令和6年12月 献立表(2/2ページ)

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	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 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
17 火	6年生 なし	○	豆乳あんかけチャーハン	★たまご,鶏肉,豆乳	米,★大麦,米油,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,乾しいたけ,さやいんげん	631 kcal	たまご 大麦 パイン缶 黄桃缶
			チリソースポテト	●豚肉	じゃがいも,ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,ねぎ,グリーンピース	20.0 g	
			フルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,レモン	15.4 g	
18 水		○	フランスパン&黒砂糖パン		★ソフトフランスパン,★黒砂糖パン		582 kcal	牛肉 ソフトフランスパン 黒砂糖パン バター 小麦粉
			ビーフシチュー	★牛肉	米油,米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも	セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶	21.7 g	
			三色ピクルス		砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり	23.8 g	
19 木	5年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		579 kcal	大麦
			鶏肉のキムチチゲ	鶏肉,豆腐	米油,ごま油,しらたき,砂糖	しょうが,白菜キムチ,だいこん,にんじん,ねぎ,にら	21.9 g	
			じゃがいも中華和え		じゃがいも,米油,ごま油,砂糖	きゅうり,コーン,にんにく,しょうが	16.4 g	
20 金		○	おっきりこみ(群馬)	鶏肉	★ほうとう,米油	にんじん,ごぼう,だいこん,乾しいたけ,ねぎ,こまつな	637 kcal	焼き竹輪 ほうとう 小麦粉
			かぼちゃ天・ちくわの磯辺揚げ	★焼き竹輪,あおのり	揚げ油,★小麦粉	かぼちゃ	23.0 g	
			ゆずゼリー	粉寒天	砂糖	みかん缶,ゆず	18.2 g	
23 月		○	ゆかりごはん	★ちりめんじゃこ	米,★大麦		588 kcal	ちりめんじゃこ 大麦 白ごま もやし
			肉じゃが	大豆,●豚肉	米油,しらたき,じゃがいも,砂糖	玉葱,にんじん,グリーンピース	21.0 g	
			いんげんごま和え		★白ごま,砂糖	さやいんげん,★もやし,コーン	13.3 g	
			みかん			みかん	1.8 g	
24 火		○	麦ごはん		米,★大麦		574 kcal	ホキ 大麦 もやし
			ホキの辛子みそ焼き	★ホキ	砂糖,ごま油	にんにく,長ねぎ	24.6 g	
			切干大根五目炒め	●豚肉	ごま油,砂糖	しょうが,切干しだいこん,きくらげ,にんじん,★もやし	14.0 g	
			さつま汁	鶏肉	こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,長ねぎ,こまつな	2.0 g	
25 水		○	クリスマスピラフ	鶏肉	米,★大麦,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン,ピーマン,赤ピーマン	710 kcal	たら えび いか あさり シューアイス 大麦
			ローストチキン	鶏肉	米油,はちみつ	にんにく	32.0 g	
			ブイヤベース	●ベーコン,★たら,★えび,★いか,★あさり	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,ホールトマト缶,キャベツ	26.8 g	
			☆シューアイス	★シューアイス			2.7 g	

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材
☆ラッキーにんじんリクエスト
※都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価
1・2年生は0.9倍
5・6年生は1.1倍
7～9年生は1.25倍



冬休みの食生活～10のポイント

12月の献立紹介

た (食)べすぎに気を
つけよう



の (飲)み物は甘くない
ものを選ぼう



し っかり手を洗って
から食事をしよう



い ち(1)日3食、
規則正しく食べよう



ふ ゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう



ゆ っくりよくかんで
食べよう



や さい(野菜)を
たっぷり食べよう



す すんで、おうちの人
のお手伝い
をしよう



み ンなで食卓を囲む
機会をつくろう



を (お)やつは時間と量
を決めてとろう



—以上のことを心がけて、
**楽しい冬休みを
お過ごしください。**



手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、
こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は
念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。

