



12月給食献立表

【12月の給食のめあて】

- ★食事のマナーを身につけましょう
- ・よい姿勢ではしやスプーンを正しく使う
- ・食事のマナーを身につける
- ・正しいマナーで食事することの大切さを知る



★家庭配布教

北区立赤羽台西小学校

日にち 曜日	こんだて	主な材料（おもなざいりょう）			栄養価		お知らせ その他	
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
2月	むぎごはん きんぴらコロック やさしいため みそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ なまばんこ ソフトばんこ	ごぼう にんじん たまねぎ しょうが きゃべつ もやし ねぎ	643	21.8		
3火	カレーライス コーヒーぎゅうにゅう バランスサラダ	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ひじき あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター いとこんにやく さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな きゅうり れいとうホールコーン	609	17.1		
4水	やきとりごはん ごまあえ なめこじる	ぎゅうにゅう きざみのり とうふ とりにく	こめ ざらめ みずあめ しろすりごま さとう	ねぎ もやし にんじん きゃべつ なめこ	652	26.9		
5木	カルツオーネ バジルドレッシングサラダ にんにくとトマトスープ	ぎゅうにゅう ハム ピザチーズ ベーコン たまご	きょうりきこ こむぎ オリーブオイル あぶら じゃがいも ソフトばんこ でんぷん	きゃべつ さやいんげん にんじん れいとうホールコーン レモン にんにく にんじん パセリ ホールのトマトかん マッシュルーム	682	23.1		
6金	マーボーラーメン のりしおチップス	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あおのり とうふ	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ いら ねぎ	670	23.6		
9月	さといもごはん ごもくたまごやき とんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりひきにく たまご ぶたにく とうふ	こめ さといも さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	647	25.8		
10火	やきうどん こざかなとだいのかりかりあげ くだもの	ぎゅうにゅう あおのり こなかつお だいす かえりにほし ぶたにく	れいとううどん あぶら ごまあぶら でんぷん しろいりごま	たまねぎ にんじん きゃべつ いら もやし みかん	646	25.7		
11水	ココアトースト ふゆやさいのシチュー こんぶサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム しおこんぶ	しょくばん ココア バター こむぎこ あぶら さつまいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー もやし きゅうり	619	16.8		
12木	ぶたキムチどん わかめスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こなかんてん わかめ ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら しろいりごま でんぷん さとう	にんにく にんじん もやし たまねぎ いら はくさいキムチ りんごジュース	649	23.8		
13金	むぎごはん ねぎみそ だいこんのあつあつに いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ さつまあげ きざみのり	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく	ねぎ しょうが だいこん にんじん さやいんげん ほおうれんそう もやし	595	24.4		
16月	もちしごはん おでん ゆかりあえ	ぎゅうにゅう やきちくわ がんも むすびこんぶ さつまあげ はんぺん うすらのたまご	こめ バター こんにやく ちくわぶ	れいとうホールコーン だいこん きゅうり にんじん ゆかりこ	553	21.8		
17火	てづくりクランベリーベーグル チリコンカン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいす いんげんまめ ベーコン ぶたひきにく	きょうりきこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ オリーブオイル	クランベリー たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ ホールのトマトかん きゅうり れいとうホールコーン セロリ	663	23.7	アメリカ料理	
18水	そばめし ピーズポテト ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりひきにく たまご	こめ むしちゅうかめん バターあぶら じゃがいも でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース ほししいたけ クリームコーン れいとうホールコーン	610	21.3		
19木	あぶらふどん ヨーグルト こじる	とりにく なまあげ たまご とうふ とうにゅう いちごヨーグルト	こめ あぶらふ あぶら でんぷん さとう こんにやく	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ	640	22.3	食育の日 宮城県	
20金	とうじうどん ゆずかあえ あんどーなっつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しおこんぶ おから たまご ぶたにく あずき	れいとううどん あぶら ごまあぶら しろいりごま こむぎこ さとう グラニュー糖	にんじん だいこん しめじ ほししいたけ かぼちゃ こまつな ねぎ きゅうり ゆず	671	20.4	冬至 メニュー	
23月	さけわかめごはん にくとうふ おかかあえ	ぎゅうにゅう さけ たきこみわかめのもと ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ あぶら さとう いとこんにやく	にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ もやし	584	24.6		
24火	カレーライス スパイシーチキンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ とりにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー れいとうホールコーン	631	25.5		
25水	スパゲティミートソース にゅうさんきんいんりょう グリーンサラダ デザート	にゅうさんきんいんりょう ぶたひきにく だいす こなチーズ なまクリーム	あぶら こむぎこ バター スパゲティ パイシート こなさとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ ホールのトマトかん きゃべつ きゅうり ブロッコリー いちご	659	24.1		
【備考】 食材料購入の都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					月栄養価平均		635 22.9	