

食事のマナーを身に付けよう

12月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	モリモリもやしどん	○	たまごやき こんさいのみそしる	とりにく、牛乳、たまご、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、いりごま、さつまいも	にんにく、ねぎ、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ぶなしめじ、だいこん	593 kcal 26.1 g 20.2 g 2.6 g
3火	ごはん スタミナなっとう	○	きびなごのからあげ にくじゃが	とりにく、なっとう、牛乳、きびなご、ぶたにく、さつまあげ	こめ、さとう、こむぎこ、でんぷん、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ、レモン、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	603 kcal 29.8 g 17.8 g 2.0 g
4水	練馬大根 だいこんとツナのスパゲティ	○	わふうサラダ りんごケーキ☆ ~5年生~	ツナ、のり、牛乳、わかめ、たまご、調理用牛乳	スパゲティ、あぶら、さとう、でんぷん、バター、こむぎこ	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、りんご	567 kcal 23.0 g 21.8 g 2.5 g
5木	キムチチャーハン	○	ちゅうかふうコーンスープ タピオカいりフルーツポンチ	ぶたにく、牛乳、たまご	こめ、むぎ、あぶら、いりごま、でんぷん、タピオカパール、さとう	にんじん、はくさい、キムチ、もも、ピーマン、たまねぎ、クリームコーン、とうもろこし、パイナップル、みかん	573 kcal 17.8 g 14.6 g 2.4 g
6金	まおうパン☆	○	ポトフ あいまだんな☆ ~1年生~	牛乳、とりにく、ウィンナー	まるパン、さとう、こむぎこ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、あいまだんな	610 kcal 19.9 g 24.8 g 2.0 g
9月	ごはん じゃことあおのりのふりかけ	○	さかなのみそやき からしあえ いもっこじる	ちりめん、けずりぶし、あおのり、牛乳、さわら、ぶたにく、とうふ	こめ、いりごま、さとう、あぶら、さといも、しらたき	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、まいだけ	590 kcal 29.8 g 19.0 g 2.4 g
10火	レッドとブルーの 2しょくサンド☆	○	さつまいもいり ホワイトシチュー せんぎりやさいのサラダ ~4年生~	牛乳、とりにく、いんげんまめ、調理用牛乳、なまぐら	しょくパン、いちごジャム、ブルーベリージャム、あぶら、さつまいも、バター、こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、だいこん、きゅうり、キャベツ、レモン	582 kcal 20.5 g 23.2 g 2.3 g
11水	7ヶ月メニュー ひろしまおこのみどん☆	○	コーンポテト みそしる	ぶたにく、たまご、あおのり、牛乳、あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ	こめ、あぶら、でんぷん、じゃがいも	キャベツ、もやし、ねぎ、とうもろこし、はくさい	632 kcal 23.9 g 23.7 g 2.7 g
12木	学芸会 マーガリンパン	○	サバナンナハンバーグ☆ ベジタブルソテー やさしいスープ ~3年生~	牛乳、とりにく、ぶたにく、調理用牛乳、たまご	マーガリンパン、パンこ、さとう、じゃがいも、あぶら	たまねぎ、ごぼう、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、ぶなしめじ、キャベツ、こまつな	571 kcal 27.6 g 26.3 g 2.5 g
13金	学芸会 だいでごはん☆ ~6年生~	○	さばのこうみやき きりほしだいこんと じゃがいものあぶらいため☆ ごもくみそしる	だいたす、牛乳、さば、さつまあげ、あぶらあげ、みそ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、ぶなしめじ、きりほしだいこん、にんじん、さやいんげん、はくさい、だいこん	585 kcal 28.5 g 20.1 g 2.8 g
14土	学芸会 マーボーどん	○	さいゆうきサラダ☆ りんご ~2年生~	とりにく、とうふ、赤みそ、牛乳、ちくわ、ロースハム、わかめ	こめ、さとう、あぶら、でんぷん	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、りんご	591 kcal 21.7 g 19.5 g 2.4 g
17火	7ヶ月メニュー ごはん	○	ぶりのてりやき ツナあえ ワカメのおみそしる☆	牛乳、ぶり、ぶり、ツナ、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ	590 kcal 28.2 g 23.0 g 2.5 g
18水	ポテトトースト	○	ポークビーンズ やさしいととコーンのソテー	牛乳、だいたす、ぶたにく、ベーコン	むえんしょくパン、じゃがいも、マヨネーズ、あぶら、さとう	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、ほうれんそう	578 kcal 22.7 g 24.8 g 2.3 g
19木	カレーライス パーステー給食	○	カリカリじゃこサラダ はやか	とりにく、牛乳、けずりぶし、ちりめん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう、いりごま	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、はやか	615 kcal 20.3 g 19.8 g 2.3 g
12月が誕生日の児童にカップケーキを出します。							
20金	冬至 五目うどん	○	とうじかほちゃ ゆずゼリーいりフルーツポンチ	ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、牛乳、あずき、かんてん	うどん、でんぷん、さとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、こまつな、かほちゃ、ゆず、みかん、パイナップル、もも	583 kcal 21.6 g 14.2 g 2.5 g
23月	こまつなごはん	○	おでん みかん	ぶたにく、牛乳、いわしつみれ、あげボール、ちくわ、がんもどき、こんぶ	こめ、むぎ、あぶら、いりごま、こんにゃく、ちくわぶ、さとう	しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、みかん	576 kcal 24.3 g 16.4 g 2.9 g
24火	7ヶ月メニュー ラーメン☆	○	だいでとさつまいものあげに りんご	ぶたにく、わかめ、なると、牛乳、だいたす	ちゅうかめん、あぶら、でんぷん、さつまいも、さとう	メンマ、もやし、ねぎ、こまつな、とうもろこし、りんご	609 kcal 20.8 g 17.5 g 2.9 g
25水	ケチャップライス	○	フライドチキン ブロッコリーサラダ やさしいスープ フルーツゼリー	とりにく、牛乳、とりにく、かんてん	こめ、あぶら、でんぷん、こむぎこ、さとう	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし、りんごジュース、みかん	598 kcal 21.9 g 22.6 g 2.7 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
 ※ 4日～14日は「学芸会応援給食」です。各学年の学芸会の演目にちなんだ給食が登場します。