



# 12月献立表



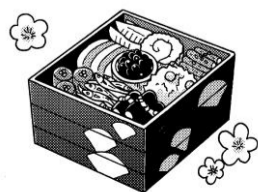
北区立王子第二小学校

日	献立	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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ご家庭で補って いただきたい 食品
1 金	キムチチャーハン わかめスープ バンバンジーサラダ	○	★牛乳、豚こま肉、鶏こま肉、わかめ、木綿豆腐、鶏ささみ、白みそ  てんらんかい 1にちめ	米、ごま油、油、ごま、練りごま、砂糖	にんじん、青ピーマン、★白菜キムチ、たけのこ、長葱、しょうが、きゅうり、もやし	554 kcal 25.9 g 18.6 g 3.6 g	 小魚類
2 土	けいはん だいこんサラダ パインポテトパイ	○	★牛乳、鶏ささみ、★たまご、★生クリーム  てんらんかい 2かめ	米、麦、砂糖、ごま、さつまいも、マーガリン、★パイシート	にんじん、干し椎茸、たくあん、しょうが、大根、水菜、パイン缶	604 kcal 20.3 g 19.0 g 2.6 g	 魚介類
5 火	やさしいタンメン ★やさしいチップス くだもの(みかん)	○	★牛乳、★いか、★えび、豚こま肉	蒸し中華麺、油、ごま油、さつまいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、きゃべつ、長葱、干し椎茸、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、みかん	565 kcal 22.6 g 19.2 g 2.7 g	 海藻類
6 水	こくとうパン ポテトミートグラタン ビーフンスープ タピオカいろいろフルーツポンチ	○	★牛乳、豚ひき肉、大豆、★ピザチーズ、鶏こま肉	★黒糖パン、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、ビーフン、片栗粉、タピオカ	にんじん、しょうが、玉葱、にんじん、ホールトマト、パセリ、小松菜、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	638 kcal 25.3 g 20.9 g 2.4 g	 種実類
7 木	むぎごはん すきやきふうにかいそうサラダ	○	★牛乳、豚こま肉、焼き豆腐、★かまぼこ、海藻ミックス ★ちりめんじゃこ	米、麦、油、麦、しらたき、砂糖、ごま、ごま	にんじん、白菜、えのきたけ、長葱 きゃべつ、小松菜、きゅうり	599 kcal 25.9 g 19.3 g 2.2 g	 乳製品
8 金	ごもくごはん ししゃものカレーあげ こふきいも みそしる	○	★牛乳、鶏こま肉、油揚げ、★カラフトししゃも、わかめ、白みそ、赤みそ	米、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	にんじん、たけのこ、ごぼう、グリーンピース、パセリ、大根、えのきたけ	599 kcal 26.5 g 18.8 g 3.5 g	 たまご
11 月	フルーツジャムサンド ロヒケイト ベーコンかりかりサラダ	○	★牛乳★鮭、ベーコン  フィンランド りょうり	★丸パン、じゃがいも、マーガリン、油、小麦粉、砂糖、ごま油	いちごジャム、★あんず、パイン缶、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、しょうが、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン	574 kcal 24.7 g 23.2 g 2.4 g	 海藻類
12 火	たかなごはん さわらのさいきょうやき ブロッコリーのごまあえ みそしる	○	★牛乳、★さわら、白みそ、木綿豆腐、油揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ	米、麦、ごま、砂糖、油	にんじん、たかな漬け、しょうが、ブロッコリー、きゃべつ、ホールコーン、長葱	618 kcal 31.1 g 21.9 g 3.9 g	 芋類
13 水	★ふゆやさしいカレー シーフードサラダ くだもの(りんご)	○	★牛乳、鶏こま肉、茎わかめ、★いか、★えび	米、じゃがいも、油、マーガリン、小麦粉、砂糖、ごま油	にんじん、玉葱、カリフラワー、大根、しょうが、にんにく、フルーツチャツネ、もやし、きゅうり、★りんご	649 kcal 20.5 g 19.0 g 2.3 g	 豆・豆製品
14 木	むぎごはん ビーンズコロケ コーンサラダ かきたまじる	○	★牛乳、豚ひき肉、★たまご、いんげん豆、わかめ	米、麦、じゃがいも、油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、砂糖、麩、片栗粉	玉葱、にんじん、きゃべつ、もやし、ホールコーン、えのきたけ、長葱	697 kcal 24.0 g 21.5 g 3.1 g	 種実類
15 金	スパゲッティナポリタン シーザードレッシングサラダ ★カルピスセリー	○	★牛乳、ウインナー、★粉チーズ、粉寒天、★カルピス	スパゲッティ、★マヨネーズ、オリーブ油、★食パン、砂糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム、青ピーマン、にんにく、しょうが、きゃべつ、ブロッコリー、ホールコーン、みかん缶	561 kcal 20.5 g 18.7 g 2.1 g	 魚介類
18 月	バエリア コシード スパニッシュオムレツ	○	★牛乳、鶏こま肉、★いか、★えび、ひよこ豆、ウインナー、★たまご、★生クリーム  スペイン りょうり	米、マーガリン、油、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、赤ピーマン、かぶ、きゃべつ、にんにく、しょうが	601 kcal 25.4 g 22.0 g 3.6 g	 果実
19 火	マーボーどうふどん しおナムル くだもの(りんご)	○	★牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、長葱、干し椎茸、にら、もやし、小松菜、★りんご	602 kcal 24.0 g 18.3 g 2.3 g	 乳製品
20 水	むぎごはん ぶりのてりやき こぎつねサラダ さつまじる	○	★牛乳、★ぶり、鶏こま肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、油揚げ  ぶりのひ	米、麦、砂糖、油、さつまいも、こんにゃく	しょうが、にんじん、きゃべつ、きゅうり、ごぼう、大根、長葱	658 kcal 29.0 g 24.1 g 2.6 g	 きのこ類
21 木	のむヨーグルト コーンピラフ フライドチキン ミネストローネ フルーツケーキ	○	★牛乳、★飲むヨーグルト、鶏こま肉、鶏もも肉、ベーコン、ひよこ豆、★たまご  クリスマス こんだて	米、マーガリン、片栗粉、小麦粉、油、じゃがいも、マカロニ、砂糖、粉糖	にんじん、ホールコーン、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、セロリー、きゃべつ、ホールトマト、しょうが、パセリ、みかん缶、もも缶	667 kcal 21.2 g 22.5 g 3.1 g	 小魚類
22 金	ナンピザ パンキンポタージュ ゆずドレッシングサラダ くだもの(みかん)	○	★牛乳、ベーコン、★ピザチーズ、★生クリーム  とうじ	★ナン、油、じゃがいも、オリーブ油	にんにく、玉葱、ホールトマト、青ピーマン、マッシュルーム、かぼちゃ、セロリー、にんじん、しょうが、パセリ、もやし、きゃべつ、ゆず、みかん	563 kcal 22.5 g 26.0 g 3.5 g	 豆・豆製品

※☆は、3年生のクエストです。  
 ※8日(金)は、2年生、校外学習です。  
 ※19日(火)は、4年生、社会科見学です。  
 ※22日(金)は、6年生、社会科見学です。  
 ※25日(月)、給食はありません。

※年明けの給食は、1/10(水)から始まります。  
 ※1/9(火)、給食はありません。

※アレルギー食品には★を表示しています。  
 ※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。



## 黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。



## えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。



## きんとん

「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。

