



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	エネルギー 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木	アップルシナモントースト ロヒケイット フレンチサラダ 	○	★牛乳, ★鮭	★食パン, マーガリン, 砂糖, じゃがいも, 油, 小麦粉	★りんご, レモン, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ブロッコリー, しょうが, もやし, きゃべつ, ホールコーン	569 kcal 23.8 g 24.2 g 2.1 g	 豆・豆製品
2金	キムチクツバ いかのチヂミ くだもの(みかん)	○	★牛乳, 豚こま肉, 赤みそ, ★たまご, いか	米, 麦, 砂糖, ごま油, 小麦粉, 片栗粉, ★ごま	にんじん, 玉葱, 白菜, 干し椎茸, ★白菜キムチ, もやし, しょうが, にら, にんにく, みかん	617 kcal 22.6 g 14.6 g 3.0 g	 海藻類
5月	むぎごはん しろみざかなと やさしいあまずいため もやしとわかめのちゅうかスープ	○	★牛乳, ★たら, 鶏こま肉, 木綿豆腐, わかめ	米, 麦, 油, 片栗粉, じゃがいも, 砂糖, ごま油, ★ごま	にんじん, たけのこ, れんこん, 玉葱, 青ピーマン, しょうが, もやし	614 kcal 24.0 g 17.6 g 3.1 g	 きのこ類
6火	たかなじゃこごはん さわらのさいきょうやき ブロッコリーのこまあえ みそしる	○	★牛乳, ★ちりめんじゃこ, ★さわら, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐, 油揚げ	米, 麦, 油, ★ごま, 砂糖	にんじん, 高菜, しょうが, ブロッコリー, きゃべつ, ホールコーン, えのきたけ, 長葱	592 kcal 30.2 g 19.8 g 3.6 g	 芋類
7水	ナン カレーシチュー バリバリハニーサラダ くだもの(りんご)	○	★牛乳, 豚こま肉, ★粉チーズ, ハム	★ナン, じゃがいも, 油, 小麦粉, マーガリン, 春巻きの皮, はちみつ	にんじん, 玉葱, しょうが, パセリ, きゃべつ, ★りんご	602 kcal 21.3 g 25.8 g 2.7 g	 たまご
8木	むぎごはん すきやきに じゃこいりおひたし くだもの(みかん)	○	★牛乳, 豚こま肉, 焼き豆腐, ★かまぼこ, ★ちりめんじゃこ	米, 油, 麦, しらたき, 砂糖	にんじん, 白菜, えのきたけ, 長葱, きゃべつ, 小松菜, きゅうり, みかん	609 kcal 26.9 g 17.0 g 2.3 g	 乳製品
9金	メキシカンドリア きゃべつのスープ ★タピオカイリ フルーツポンチ★	○	★牛乳, 鶏こま肉, いか, ★えび, ★生クリーム, ★粉チーズ	米, 麦, マーガリン, 小麦粉, 砂糖, パン粉, タピオカパール	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, パセリ, きゃべつ, ホールコーン, パイン缶, みかん缶, ★黄桃缶	677 kcal 21.2 g 20.5 g 3.0 g	 豆・豆製品
12月	ごはん にくじゃが みそしる	○	★牛乳, 豚こま肉, 生揚げ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	玉葱, にんじん, さやえんどう, かぶ, 白菜	645 kcal 25.1 g 19.1 g 2.7 g	 小魚類
13火	スパゲッティナポリタン バジルドレッシングサラダ パインポテトパイ	○	★牛乳, ウィナー, ★粉チーズ, ★生クリーム	スパゲッティ, 油, オリーブ油, さつまいも, マーガリン, 砂糖, ★パイシート	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, きゅうり, きゃべつ, ホールコーン, ライム, バジル, パイン缶	591 kcal 19.4 g 21.7 g 2.2 g	 魚介類
14水	チャイナそばごはん ★やさしいチップス★ にらたまスープ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★たまご	米, 麦, 砂糖, ごま油, さつまいも, 油, 片栗粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, 干し椎茸, 赤ピーマン, 黄ピーマン, かぼちゃ, れんこん, ごぼう, えのきたけ	573 kcal 18.9 g 19.6 g 2.4 g	 乳製品
15木	ホイコーローどん きりほしだいこんとくわかめの ピリからサラダ くだもの(りんご)	○	★牛乳, 豚こま肉, 生揚げ, 赤みそ, 茎わかめ	米, 油, 片栗粉, ごま油, ★ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, たけのこ, きゃべつ, にんじん, 青ピーマン, 干し椎茸, 長葱, 切干大根, もやし, ★りんご	577 kcal 21.1 g 17.3 g 3.7 g	 たまご
16金	ごもくごはん ししゃものからあげ おかかあえ みそしる	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ★カラフトししゃも, ★かつお節, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 砂糖, 小麦粉, 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, 白菜, 小松菜, 玉葱	574 kcal 24.9 g 17.8 g 4.1 g	 種実類
19月	★しょうゆラーメン★ あげぎょうざ くだもの(みかん)	○	★牛乳, わかめ, 鶏こま肉, ★なると, 豚ひき肉	蒸し中華麺, ごま油, 油, ぎょうざの皮	にんにく, もやし, しょうが, 長葱, にんじん, メンマ, きゃべつ, 干し椎茸, にら, みかん	578 kcal 23.4 g 23.7 g 3.4 g	 豆・豆製品
20火	むぎごはん ぶりのてりやき やさしいアーモンドあえ さつまじる	○	★牛乳, ★ぶり, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 砂糖, ★アーモンド, さつまいも, 油, こんにゃく	しょうが, 小松菜, もやし, にんじん, ごぼう, 大根, 長葱	639 kcal 28.4 g 21.5 g 2.6 g	 きのこ類
21水	さけチャーハン パンサンスー チンゲンサイととうふのスープ	○	★牛乳, ★鮭, ★たまご, ハム, 鶏こま肉, 木綿豆腐	米, 油, 緑豆春雨, 砂糖, ごま油, 片栗粉	長葱, にんじん, きゅうり, きゃべつ, しょうが, 玉葱, チンゲン菜	576 kcal 25.2 g 21.9 g 3.1 g	 乳製品
22木	カレービーンズドッグ ゆずドレッシングサラダ パンプキンポタージュ	○	★牛乳, いんげん豆, 豚ひき肉, ★ピザチーズ, ★生クリーム	★コッペパン, 油, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, しょうが, もやし, きゃべつ, ホールコーン, ゆず, かぼちゃ, セロリー, パセリ	580 kcal 26.3 g 26.4 g 3.1 g	 海藻類
23金	のむヨーグルト ココアゼリー コーンピラフ ローストチキン ミネストローネ	○	鶏こま肉, ★飲むヨーグルト, 鶏もも肉, ベーコン, ひよこ豆, 粉寒天, 豆乳	米, マーガリン, 砂糖, じゃがいも, 油, マカロニ	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	678 kcal 26.0 g 15.5 g 3.6 g	 種実類

※☆は、3年生のリクエストです。
※20日(火)は、4年生、社会科見学です。

※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。

食 事をきちんと食べる



栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休憩と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

かぜやインフルエンザに
負けないからだづきのためにも