



12

月

献

立

表

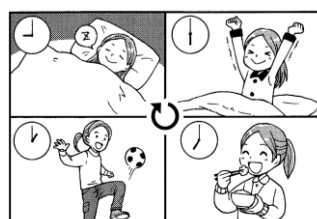


北区立王子第二小学校

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	1人あたり 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
2月	とりごぼうピラフ さかなのパンこやき マセドアンサラダ オニオンスープ	○	★牛乳, 鶏ひき肉, ★スケソウタラ, ベーコン, 木綿豆腐	米, マーガリン, 油, ごま, ★マヨネー ズ, パン粉, じゃがいも, 砂糖	にんじん, ごぼう, グリーンピース, きゅうり, ホールコーン, しょうが, 玉葱, 小松菜	624 kcal 26.7 g 24.4 g 2.9 g	 きのこ類
3火	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, 海藻サラダ, ★ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, しらたき, 砂糖, ごま, ごま 油	にんじん, 白菜, えのきたけ, 長葱, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン	598 kcal 25.8 g 19.3 g 2.2 g	 乳製品
4水	ナン カレーシチュー シーフードサラダ くだもの(みかん)	○	★牛乳, 豚こま肉, ★粉チーズ, 茎わか め, ★いか, ★えび	★ナン, じゃがいも, 油, 小麦粉, マー ガリン, 砂糖, ごま油	にんじん, 玉葱, しょうが, もやし, きゅうり, みかん	559 kcal 22.8 g 23.2 g 2.9 g	 たまご
5木	★しょうゆラーメン ★やさいチップス くだもの(りんご)	○	★牛乳, わかめ, 鶏こま肉, ★なると	蒸し中華麺, ごま油, 油, さつまいも	にんにく, しょうが, もやし, 長葱, に んじん, メンマ, かぼちゃ, れんこん, ごぼう, ★りんご	556 kcal 20.3 g 20.0 g 3.0 g	 豆・豆製品
9月	チキンライス はくさいのクリームスープ パインポテトパイ	○	★牛乳, ベーコン, ★生クリーム	米, マーガリン, じゃがいも, 油, 小麦 粉, さつまいも, 砂糖, ★パイシート	トマトジュース, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, 白 菜, パセリ, しょうが, パイン缶	635 kcal 18.9 g 21.3 g 2.4 g	 魚介類
10火	じゃこいりわかめごはん 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, ★ちりめんじゃこ, ★さわ ら, 赤みそ, 白みそ	米, ごま, 砂糖	しょうが, ブロッコリー, にんじん, えのきたけ, きゃべつ, ホールコー ン, 大根, 小松菜	560 kcal 26.3 g 16.5 g 2.4 g	 芋類
11水	マーボーどうふどん じゃこいりナムル ★サイダーゼリー	○	★牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 大豆, 赤 みそ, ★ちりめんじゃこ, 粉寒天	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干し 椎茸, 玉葱, 長葱, にら, きゃべつ, も やし, きゅうり, みかん缶, パイン缶	619 kcal 25.2 g 17.7 g 2.3 g	 種実類
12木	あんかけうどん こぎつねサラダ キャラメルポテト	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★かまぼこ, 油揚 げ	冷凍うどん, 片栗粉, 砂糖, さつまい も, 油, マーガリン	干し椎茸, 白菜, にんじん, 玉葱, 小松 菜, きゅうり, きゃべつ	590 kcal 19.7 g 20.9 g 2.8 g	 たまご
13金	ごはん とうふのまさごあげ レモンあえ みそしる	○	★牛乳, 木綿豆腐, ★えび, 鶏ひき肉, ひじき, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, ごま油, 片栗粉, 油, 砂糖, じゃが いも	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, きゃべつ, きゅうり, レモン	584 kcal 21.9 g 16.3 g 3.0 g	 乳製品
16月	チャーハン ハンサンスー たんたんスープ	○	★牛乳, 豚こま肉, 木綿豆腐, ハム, ★ たまご, 白みそ	米, 油, 練りごま, 砂糖, ごま油, 緑豆 春雨	しょうが, にんにく, 長葱, たけのこ, 干し椎茸, もやし, ニラ, にんじん, きゃべつ, きゅうり	610 kcal 23.6 g 24.4 g 3.5 g	 小魚類
17火	インディアンドッグ ひよこまめのやさいスープ バジルドレッシングサラダ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ★ピザチー ズ, ひよこ豆, ウィンナー	★コッペパン, 油, じゃがいも, オ リーブ油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, セロリー, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, パセリ, ラ イム, バジル	551 kcal 23.7 g 25.6 g 3.3 g	 魚介類
18水	おやこどん おかかあえ みそしる	○	★牛乳, ★たまご, 鶏もも肉, かつお 節, 白みそ, 赤みそ, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, グリー ンピース, 白菜, 小松菜, かぶ, えのきた け	630 kcal 28.0 g 20.8 g 2.9 g	 海藻類
19木	スパゲッティミートソース カレードレッシングサラダ ナタデココいりフルーツポンチ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ★粉チー ズ	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, ★ナ タデココ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ホールのトマト, パセリ, きゅうり, きゃべつ, ホールコーン, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	576 kcal 23.1 g 17.8 g 1.5 g	 芋類
20金	むぎごはん ぶりのゆずみそやき だいごんのわふうサラダ みそしる	○	★牛乳, ★ぶり, 白みそ, 油揚げ, 赤み そ, 白みそ	米, 麦, 砂糖, 油, ごま	しょうが, ゆず, 大根, にんじん, 水 菜, かぼちゃ, 玉葱, ぶなしめじ	603 kcal 27.4 g 20.7 g 2.5 g	 海藻類
23月	アップルシナモントースト ロヒケイト チキンサラダ	○	★牛乳, ★鮭, 鶏ささみ	★食パン, マーガリン, 砂糖, じゃが いも, 油, 小麦粉, ごま油	★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, きゃべつ, きゅうり, ホール コーン, 長葱	578 kcal 27.3 g 23.7 g 2.4 g	 種実類
24火	むぎごはん さばのかんこくふうやき チョレギサラダ トックスープ	○	★牛乳, ★さば, わかめ, 鶏こま肉, ★ たまご	米, 麦, 砂糖, ごま, ごま油, トック, 片 栗粉	にんにく, しょうが, 長葱, きゃべつ, にんじん, きゅうり, レモン, 玉葱, 大 根, 小松菜	627 kcal 27.7 g 20.0 g 2.6 g	 きのこ類
25水	コーンピラフ フライドチキン ミネストローネ ココアケーキ	のむ ヨー グル ト	★乳酸菌飲料, ★牛乳, 鶏こま肉, 鶏 もも肉, ベーコン, ひよこ豆, ★たま ご	米, マーガリン, 片栗粉, 小麦粉, 油, じゃがいも, 米粉マカロニ, 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, ホールのトマト, しょ うが	681 kcal 21.8 g 23.9 g 3.1 g	 小魚類

※☆は3年生のリクエストです。
 ※12/6(金)は、振替休業日です。
 ※12/10(火)は、5年生社会科見学です。
 ※年明けの給食は、1/9(木)からになります。
 1/8(水)は、給食はありません。

ふゆ やす せい かつ
冬休みも生活リズムを
ととのえよう



※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。

ふゆ や さい あま
冬野菜は甘い!

