



平成30年度

12月分 予定献立表



足立区立西保木間小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価	
		主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月		ご飯	骨太ふりかけ・肉豆腐 ボン酢和え	牛乳,ちりめん,豚小間 塩昆布,粉かつお,いか 押し豆腐,カットわかめ	米,白いりごま,砂糖 糸こんにゃく,油	人参,玉葱,干し椎茸 小松菜,キャベツ	649	28.7
4火		大豆入り ツナご飯	鯊の香味焼き・五色和え かきたま汁	牛乳,ツナ,さわら 大豆,赤みそ,豆腐 卵,めかぶわかめ	米,油,砂糖,ごま油 白いりごま でんぷん	人参,生姜,にんにく 長ねぎ,きゅうり,小松菜 もやし,キャベツ	629	31.4
5水		小松菜ミート トースト	かぶ入りポトフ フルーツヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,大豆 ピザチーズ,鶏こま肉 ベーコン,ヨーグルト	食パン,でんぷん 油,じゃが芋	玉葱,小松菜,生姜,かぶ,人参 キャベツ,セロリ,ブロッコリー バナナ,もも缶,みかん缶 パイン缶	648	29.5
6木		カレー ライス	りっちゃんの元気サラダ みかん	牛乳,鶏こま肉,塩昆布 ピザチーズ,かつお節 ロースハム	米,じゃが芋,油 小麦粉,バター 砂糖	玉葱,人参,生姜,にんにく キャベツ,きゅうり 冷凍コーン,みかん	689	20.4
7金		さんまの かば焼き丼	野菜のからし和え なめこのみそ汁	牛乳,豆腐,白みそ さんま開き1/2 赤みそ	米,でんぷん 油小麦粉,砂糖	生姜,人参,小松菜 キャベツ,もやし なめこ	678	24.7
10月		野菜の日 ご飯	大根と春雨の辛味煮 ツナ和え・花みかん	牛乳,豚ひき肉 ツナ	米,ごま油,砂糖 緑豆春雨	大根,人参,にんにく,生姜 もやし,小松菜,キャベツ 冷凍コーン,にら レモン汁,みかん	636	21.7
11火		イングリッシュランチ ゆかりご飯	おかか和え いかのかりんとうがらめ・豚汁	牛乳,いかひよこ豆 かつお節,豚小間,豆腐 赤みそ,白みそ	米,白いりごま,砂糖 でんぷん,小麦粉,油 ピーナッツ割,じゃが芋 こんにゃく	生姜,人参,もやし キャベツ,ごぼう 大根,長ねぎ	644	26.7
12水		オランダ給食 ホットサンド	パプリカサラダ・ココアゼリー トマトンスープ	牛乳,ピザチーズ,ツナ ボンレスハム,豚ひき肉, 若鶏ひき肉,生クリーム パールアガー	ショートニング,油 じゃが芋,でんぷん オリーブ油,砂糖	ピクルス,キャベツ,きゅうり 黄ピーマン,赤ピーマン,人参 レモン汁,玉葱,にんにく セロリ,トマト缶,バジル	605	27.0
13木		こどもまつり ソース焼きそば	フライドポテト・チョコバナナ	牛乳,豚小間	蒸し中華麺,じゃが芋 コーティングチョコレート, チョコスプレー,油	にんにく,生姜,人参 玉葱,キャベツ,もやし にら,バナナ	672	20.8
14金		麦ご飯	鯖の甘酢ソース・ピーナッツ和え きのこ入りけんちん汁	牛乳,さば 鶏こま肉,豆腐	米,押麦,砂糖 こんにゃく,油	生姜,玉葱,小松菜,もやし,人参 えのき,しめじ,大根 ほうれん草,ごぼう,長ねぎ	580	25.5
17月		パエリア	野菜スープ バナナケーキ	牛乳,鶏こま肉 いか,冷えび 豚小間,卵	米,米粒麦,バター 油,小麦粉,砂糖	玉葱,人参,マッシュルーム にんにく,ピーマン,キャベツ チンゲン菜,バナナ,レモン汁 冷凍コーン	634	22.1
18火		えほん給食 回鍋肉丼	中華たまごスープ くだもの	牛乳,豚小間,卵 赤みそ,鶏こま肉 豆腐	米,押麦,油,砂糖 ごま油,でんぷん	玉葱,人参,キャベツ,干し椎茸 ピーマン,にんにく,生姜,えのき 小松菜,りんご	620	22.4
19水		ごぼうと 昆布のご飯	ししゃもの石垣揚げ ごま和え・みそ汁	牛乳,若鶏ひき肉 油揚げ,刻み昆布 ししゃも,大豆,卵 豆腐,白みそ,赤みそ	米,油,砂糖,小麦粉 白いりごま,黒いりごま 白すりごま,さつま芋	人参,ごぼう,キャベツ 小松菜,もやし,しめじ	643	25.1
20木	ジョア	チョコ チップパン	クリスマスチキン ポテトサラダ・ミネストローネ	ジョア,鶏丸リップ ロースハム,ベーコン	チョコチップパン でんぷん,小麦粉,油 じゃが芋,マヨネーズ マカロニ	生姜,にんにく,人参 きゅうり,玉葱,セロリ 冷凍コーン,トマト缶 パセリ	709	24.6
21金		冬至 たまごとし うどん	ツナとわかめのサラダ かぼちゃパイ	牛乳,鶏こま肉 油揚げ,卵,ツナ カットわかめ 生クリーム	冷凍うどん,バター でんぷん,油,砂糖 パイシート	人参,玉葱,干し椎茸 長ねぎ,小松菜,大根 キャベツ,かぼちゃ	603	21.6

☆ 学校行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります ☆



- ◆12月10日(月): 野菜の日～今月は『大根』
- ◆12月11日(火): イングリッシュランチ
- ◆12月12日(水): オランダ給食

～2020年の東京オリンピック・パラリンピックに先駆けた献立です

- ◆12月13日(木): こどもまつり～お祭りの屋台をイメージした献立にしました
- ◆12月18日(火): えほん給食～クリスマスが近いので、クリスマスの本を
図書支援の先生が、放送で読み聞かせをしていただきます
- ◆12月20日(木): クリスマスマニュー
- ◆12月21日(金): 冬至～かぼちゃを使った『かぼちゃパイ』です

○12月の給食は、21日(金)までです。25日(火)は、給食はありません。
○1月は、8日(火)から給食が始まります。
※白衣を持ち帰った人は、洗濯をして忘れずに持ってきてください。