2014年 12月

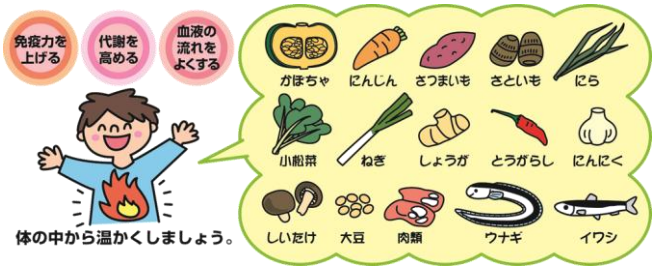
12月こんだてひょう

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・熱や力になる	赤の仲間・血や肉になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 月	こんぶごはん	○	ほたてフライ せんべい汁 りんごゼリー 青森県の料理	米, 麦, ひまわり油, つきこんにゃく, さとう, 小麦粉, パン粉, かやきせんべい	牛乳, 豚肉, 昆布, さつま揚げ(卵不使用), ほたて貝柱, 鶏肉, 粉寒天	しょうが, にんじん, 干ししいたけ, 万能ねぎ, ごぼう, はくさい, しめじ, 長ねぎ, こまつな, りんごジュース	667 kcal 25.5 g
2 火	ミルクパン	○	れんこんハンバーグ 野菜ソテー コーンクリームスープ	ミルクパン, ひまわり油, やまといも, パン粉, でんぷん, さとう, バター, 小麦粉, じゃがいも	牛乳, 豚ひき肉, ベーコン, 牛乳, 生クリーム	れんこん, たまねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, ホールコーン, クリームコーン, パセリ	615 kcal 25.3 g
3 水	豚肉と生揚げの みそ煮丼	○	じゃこと野菜のお浸し みかん	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, ちりめんじゃこ	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, しめじ, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, みかん	643 kcal 25.4 g
4 木	中華おこわ	○	ぶりの中華風照り焼き 春雨スープ	米, もち米, ひまわり油, さとう, ごま油, でんぷん, はるさめ	牛乳, 焼き豚, 油揚げ, ぶり, みそ, ベーコン, 豆腐	しょうが, 干ししいたけ, たけのこ, にんじん, 万能ねぎ, にんにく, だいこん, にら	668 kcal 29.1 g
5 金	けんちんうどん	○	野菜のごまみそあえ 骨太(ほねぶと)蒸しパン	うどん, ごま油, こんにゃく, さといも, さとう, 白練りごま, 小麦粉	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ, 牛乳, チーズ, ロースハム	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ, もやし, キャベツ, ほうれんそう, こまつな	617 kcal 22.4 g
8 月	ごはん 味付けのり	○	肉じゃが ごまドレサラダ	米, 麦, ひまわり油, つきこんにゃく, じゃがいも, さとう, 白練りごま,	牛乳, 味付けのり, 豚肉	にんじん, たまねぎ, グリンピース, もやし, キャベツ, こまつな	616 kcal 21.8 g
9 火	ガーリックトースト	○	たらとほうれん草のシチュー キャベツサラダ グレープゼリー	食パン, オリーブ油, バター, 小麦粉, ひまわり油, じゃがいも, さとう	牛乳, ベーコン, たら, , 生クリーム, 粉寒天	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ほうれんそう, キャベツ, もやし, ぶどうジュース	609 kcal 22.1 g
10 水	けいはん風 スープかけごはん	○	れんこんチップスサラダ スイートポテト 奄美地方の料理	米, 麦, でんぷん, ごま油, さとう, ひまわり油, さつまいも, バター, はちみつ	牛乳, 鶏肉, 卵, 生クリーム	にんじん, 干ししいたけ, だいこん, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, れんこん	626 kcal 17.5 g
11 木	スパゲッティ ミートソース	○	特製ドレッシングサラダ ベリーソースヨーグルト	スパゲッティ, ひまわり油, 小麦粉, さとう	牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ, みそ, 粉チーズ, ヨーグルト	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマト, グリンピース, キャベツ, もやし, ほうれんそう, りんご, いちご, ラズベリー, レモン	640 kcal 27.8 g
12 金	揚げじゃこと さといものごはん	○	おでん みそドレサラダ はやか	米, 麦, さといも, こんにゃく, ちくわぶ, さとう, ひまわり油	牛乳, 粉かつお, ちりめんじゃこ, 昆布, 鶏肉, 焼き竹輪, 揚げボール(卵不使用), 魚河岸揚げ, とびうおつみれ, わかめ, みそ	だいこん, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, はやか	639 kcal 24.5 g
15 月	ツナチートースト	○	ボルシチ ブロッコリーサラダ ロシアの料理	食パン, マヨネーズ, ひまわり油, じゃがいも, さとう	牛乳, ツナ, チーズ, 豚かた肉, 赤いんげんまめ, 生クリーム	たまねぎ, にんにく, セロリー, にんじん, キャベツ, かぶ, ホールトマト, かぶ(葉), ブロッコリー, もやし, ホールコーン	613 kcal 25.2 g
16 火	ごはん	○	さけのゆうあん焼き いもきんぴら 豚汁	米, 麦, さとう, でんぷん, ごま油, じゃがいも, さつまいも, 白ごま, ひまわり油, こんにゃく	牛乳, さけ, さつま揚げ(卵不使用), 豚かた肉, みそ	ゆず, にんじん, ごぼう, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ	619 kcal 28.1 g
17 水	冬野菜の カレーライス	○	じゃこサラダ みかん	米, 麦, ひまわり油, 小麦粉, さといも, 白ごま	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, ごぼう, にんじん, れんこん, だいこん, トマト, キャベツ, こまつな, もやし, みかん	704 kcal 23.0 g
18 木	マーボーラーメン	○	わかめサラダ 杏仁豆腐(あんにんどうふ)	中華めん, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, 豚ひき肉, みそ, 豆腐, わかめ, ツナ, 粉寒天, 生クリーム	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 干ししいたけ, 長ねぎ, にら, だいこん, もやし, こまつな, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶, りんご缶	620 kcal 26.0 g
19 金	ケチャップライス	発酵乳	フライドチキン&ポテト マカロニスープ X'mas 直前メニュー	米, 麦, ひまわり油, バター, じゃがいも, さとう, 小麦粉, 米粉, マカロニ	発酵乳, ウィンナー, 鶏肉, ベーコン	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールコーン, ホールトマト, ピーマン, しょうが, キャベツ, かぶ, かぶ(葉)	705 kcal 23.6 g
22 月	冬至ほうとう	○	笹かまのいそべ揚げ 野菜のごまびたし お楽しみデザート 冬至こんだて	ほうとう, ひまわり油, 小麦粉, でんぷん, さとう, 白すりごま	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ, 笹かまぼこ(卵不使用), あおのり	にんじん, たまねぎ, はくさい, しめじ, かぼちゃ, 長ねぎ, キャベツ, もやし, ほうれんそう	662 kcal 24.3 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

１２月分　一日あたりの平均	641 kcal 24.5 g
３・４年生　一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g



かぜをひきやすい季節になりました。
元気に冬休み＆新年を迎えられるように
体の中を温める食べ物を食べましましょう！