



# 12がつ こんだてひょう



新宿区立戸山小学校

日	伊那市の食材(米) 主食	牛乳	おかず	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
1 木	五目あんかけ焼きそば	○	サンラータン 大学いも	牛乳 豚肉 なんと ベーコン 豆腐 卵	油 蒸し中華めん でんぶん ごま油 さつまいも さとう 水あめ	にんにく しょうが きくらげ にんじん たけのこ(水煮) たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ えのきたけ 万能ねぎ	636 kcal 22.5 g
2 金	世界の料理(台湾) ルーロウハン(台湾)	○	春雨サラダ 豆花(トウファ)	牛乳 豚肉 粉寒天 豆乳 生クリーム	米 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ(水煮) 干しいたけ チンゲンサイ だいこん キャベツ こまつな みかん 缶詰 黄桃缶詰 バイン缶詰	639 kcal 21.2 g
5 月	ごはん	○	鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 野菜のピリ辛炒め 大根のみそ汁	牛乳 鮭 豚肉 みそ かつお節 だし昆布	米 マヨネーズ(エッグフリー) ごま油 油	万能ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ なら だいこん えのきたけ 長ねぎ	575 kcal 27.5 g
6 火	鶏と里芋のおこわ	○	ひらすの照り焼き きのこ汁 いちご	牛乳 粉かつお 鶏肉 油揚げ 青ヒラス かつお節 出し昆布	米 もち米 油 さといも さとう でんぶん	にんじん さやいんげん しょうが だいこん しめじ えのきたけ なめこ こまつな 長ねぎ いちご	550 kcal 27.2 g
7 水	きなこ揚げパン	○	トマトシチュー 大根サラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 ひよこめ ピザ用チーズ 生クリーム	油 コッペパン さとう バター 小麦 粉 じゃがいも	にんじん こまつな だいこん ホールコーン たまねぎ にんにく セロリ かぶ マッシュルーム カットトマト	634 kcal 22.5 g
8 木	しんじゅく野菜の日 肉みそうどん 伊那市の食材(ねぎ)	○	いかの唐揚げ 白菜の煮浸し	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 みそ いか 油揚げ	冷凍うどん 油 さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) 干しいたけ チンゲンサイ 長ねぎ はくさい しめじ もやし	636 kcal 39.9 g
9 金	豚キムチ丼	○	かき玉汁 りんご	牛乳 豚肉 生揚げ みそ かつお節 出し昆布 鶏肉 豆腐 卵	米 油 さとう でんぶん ごま油	しょうが にんにく にんじん 白菜キムチ なら はくさい えのきたけ 長ねぎ りんご	628 kcal 29.4 g
12 月	ごはん(じゃこふりかけ)	○	根菜のごまみそ煮 わかめサラダ りんごゼリー	牛乳 粉かつお ちりめんじゃ こ かつお節 出し昆布 鶏肉 焼き 竹輪 みそ わかめ 粉寒天	米 さとう 油 こんにやく さといも さとう 白すりごま ごま油	ごぼう にんじん だいこん さやいんげん キャベツ こまつな りんごジュース	586 kcal 19.6 g
13 火	ごはん	○	かじきと野菜のうま煮 みそドレッシング 夢オレンジ	牛乳 めかじき かつお節 出し昆布 みそ	米 油 でんぶん さとう ごま油 マヨネーズ(エッグフリー)	しょうが にんにく たけのこ(水煮) にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ もやし ホールコーン こまつな 夢オレンジ	589 kcal 22.1 g
14 水	ツナチーズトースト	○	ポトフ レモンドレッシングサラダ	牛乳 ツナ ピザ用チーズ 鶏肉	食パン マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも さとう 油	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう もやし ホールコーン レモン果汁	555 kcal 24.4 g
15 木	きのこクリームスパゲッティ	○	人参ドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム 缶詰 ほうれんそう キャベツ もやし ホールコーン セロリ ホールトマト	611 kcal 21.8 g
16 金	ごはん	○	鯖の香味焼き じゃがいもと竹輪の炒めもの けんちん汁	牛乳 さば みそ 焼き竹輪 かつお節 出し昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さとう ごま油 じゃがいも 油 こんにやく さといも	にんにく しょうが にんじん さやいんげん ごぼう 長ねぎ こまつな	609 kcal 28.6 g
19 月	郷土料理(愛媛) 鯛めし(愛媛)	○	高野豆腐の揚げ煮 豚汁 みかん	牛乳 鯛 刻み昆布 鶏肉 かつお節 高野豆腐 だし昆布 豆腐 豚肉 みそ	米 油 こんにやく じゃがいも さと う 揚げ油 でんぶん	しょうが 万能ねぎ ごぼう にんじん たけのこ(水煮) さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな みかん	655 kcal 28.1 g
20 火	ごはん(のりの佃煮)	○	肉どうふ もやしとキャベツのサラダ	牛乳 ほしのり 豚肉 かつお節 出し昆布 焼き豆腐	米 さとう 油 つきこんにやく	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん もやし キャベツ	577 kcal 27.0 g
21 水	丸パン	○	フライドチキン ツリーサラダ 星のマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	丸パン 油 でんぶん さとう マカロ ニ	しょうが にんにく セロリ にんじん ブロッコリー 黄パプリカ 赤パプリ カ たまねぎ キャベツ えのきたけ	596 kcal 25.2 g
22 木	行事食(冬至) 冬野菜のカレーライス	○	かぼちゃサラダ(冬至) 米粉のショコラケーキ	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ 豆乳	米 油 バター 小麦粉 さといも じゃがいも はちみつ さとう マヨネーズ(エッグフリー) でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん れんこん カットトマト きゅうり キャベツ かぼちゃ	802 kcal 22.7 g
12月分 一日あたりの平均							617 kcal 25.6 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくっていきましょう。

### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、  
手首など、洗い残しの  
多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、  
しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、  
清潔なハンカチや  
タオルでふきましょう。

