



# 12月献立表



中野区立向台小学校

<実施回数 16回>

日 曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (%)	一口メモ
				血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える				
1 木	上海焼きそば	○	ベーコンポテト 人参サラダ りんごゼリー	豚肉 いか 海老 牛乳 まぐろ(油漬) アガー	中華めん 油 じゃがいも バター ごま 砂糖	生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし レモン ジュース	577	24.8	28.9	
2 金	ご飯	○	鯖のカレー焼き きんぴら 味噌汁(じゃが芋・豆腐)	牛乳 さば 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 ごま油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜	606	26.5	24.8	5日 ジャンボ餃子
5 月	ご飯	○	ジャンボ餃子 野菜の中華ドレッシングかけ かき玉汁	牛乳 豚挽き肉 卵	米 ごま油 ぎょうざの皮 油 砂糖 でん粉	ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 チンゲンサイ もやし 人参 椎茸 筍 水菜	596	20.1	27.9	外がカリカリ でボリュームのある餃子です。
6 火	かやくご飯	○	魚の幽庵焼き 野菜のごま和え 味噌汁(油揚げ・豆腐・葱) 花みかん	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 椎茸 冷凍さやえんどう ゆず もやし きゅうり ねぎ みかん	574	29.3	25.2	
7 水	ピザトースト	○	白菜と肉団子のスープ煮 さつま芋とりんごの重ね煮	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 卵	食パン 油 でん粉 はるさめ さつまいも 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ ピーマン ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 白菜 りんご	613	25.6	30.1	
8 木	ご飯	○	お好み焼き風卵焼き かつお節 青のり 吉野汁	牛乳 いか 海老 卵 かつお節 青のり 油揚げ 豆腐	米 油 でん粉	人参 キャベツ 白菜 ほうれん草 大根 椎茸 ねぎ	580	25.2	29.0	9日 カミカミデー
9 金	ごまじゃこご飯	○	いかのかりんと揚げ 大豆の磯煮 田舎汁	ちりめんじゃこ 牛乳 いか 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 味噌	米 大麦 ごま でん粉 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	生姜 人参 冷凍さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ	602	26.4	26.3	噛みごたえの ある献立です。 噛むことを意識 して食べましょう。
12 月	食パンと手作りジャム	○	じゃが芋のオランダ風煮 焼きウインナー ポイルブロッコリー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ウインナー	食パン 砂糖 油 じゃがいも	りんご レモン 玉ねぎ 人参 冷凍いんげん ブロッコリー	639	23.0	27.9	☆ 
13 火	ご飯	○	蒸し鶏のごまだれかけ ビーフソテー 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 油 ビーフン	ねぎ 生姜 にんにく 人参 筍 キャベツ ピーマン 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	624	24.6	29.6	12日 国産小麦の日
14 水	高菜としめじのスパゲッティ	○	スイートポテト 豆と野菜のマリネ	鶏肉 牛乳 生クリーム 卵 大豆	スパゲッティ 油 ごま ごま油 さつまいも バター 砂糖	高菜漬 しめじ 人参 枝豆(冷凍) きゅうり ごぼう ピーマン	616	21.7	30.2	国産小麦を使用 したパンです。
15 木	コーン茶飯	○	揚げ魚の味噌田楽 白菜の浅漬け すまし汁 花みかん	牛乳 ホキ 味噌 昆布 蒸しかまぼこ 豆腐	米 でん粉 油 砂糖	コーン缶 生姜 白菜 人参 きゅうり ゆず えのきたけ ねぎ 水菜 みかん	584	25.5	23.1	
16 金	麦ご飯	○	豆腐チゲ 中華ナムル りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ にら キムチ 大豆もやし きゅうり りんご	584	26.3	26.2	
19 月	ぶどうパン	○	ラザニア かぶのレモン風味 コンカッセスープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	ぶどうパン マカロニ バター 小麦粉 油 ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 トマトペースト ピーマン かぶ きゅうり レモン セロリー キャベツ	666	26.0	35.0	
20 火	わかめご飯	○	わかさぎのから揚げ 里芋と鶏肉の煮物 青菜のごま和え	わかめ 牛乳 わかさぎ 鶏肉	米 大麦 でん粉 油 里芋 砂糖 ごま	生姜 冷凍いんげん もやし 人参 小松菜	596	22.8	25.1	21日 冬至もち
21 水	五目うどん	○	冬至もち ツナ入り茹で野菜(和風)	鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 きな粉 まぐろ(油漬)	うどん 白玉粉 砂糖 油	人参 筍 ねぎ 小松菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり	658	23.7	24.6	冬至にはかぼ ちもちを食べる習 慣があります。
22 木	カレーピラフ	○	チキンロール焼き 付け合わせ野菜(プロ・芋) オニオンスープ 花みかん	豚肉 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	米 バター 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース(冷凍) ブロッコリー ミニトマト しめじ パセリ みかん	648	27.2	31.9	

\* 材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承下さい。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取	610	24.9	18.9	364	91	2.1	2.9	249	0.33	0.52	35	2.6	4.6
1食当たり基準	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

## 手洗いポイント

右の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。



風邪が  
はやってきて  
います。  
しっかり手洗  
いしましょう。