



12月のこんだて



平成30年度

墨田区立東吾孺小学校

日	よう日	こんだて			主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	ラ ン ム チ
		主 食	の み もの	副 食	体の血や肉を つくるもの	体の調子を ととのえるもの	体の熱や力に なるもの			
3	月	スパゲティ ビーンズソース	じゃがいものハニーサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、レンズ 豆、チーズ	セリ、玉ねぎ、にんじん、 ホールのトマト、ピーマン、きゅう り、キャベツ、ニンニク、りんご	スパゲティ、油、小麦粉、 さとう、バター、じゃがい も、はちみつ	735	25.2	5-2	
4	火	じゃこと おかかのごはん	いかと里芋の煮物 なめこ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、 とり肉、いか、とうふ、 みそ	たけのこ、だいこん、 にんじん、いんげん、 なめこ、ねぎ	米、さとう、里芋	620	28.8	5-2	
5	水	ココアパン	魚のカレーパン粉焼き 粉ふきいも わんたん汁 みかん	牛乳、メルルサ、ぶた肉	パセリ、玉ねぎ、にんじ ん、もやし、ねぎ、こま つな、みかん	ココアパン、パン粉、油、 じゃがいも、わんたん の皮	659	28.6	/	
6	木	マーボー丼	糸こんにゃくサラダ きな粉豆	牛乳、ぶた肉、みそ、 とうふ、大豆、きな粉	ねぎ、にんじん、たけ のこ、にら、キャベツ、 きゅうり、ニンニク	米、油、さとう、くず粉、 ごま油	726	31.0	4-1	
7	金	ごはん おかかのふりかけ	ぎせい豆腐 ごまあえ みそ汁	牛乳、とり肉、とうふ、 鶏卵、みそ	にんじん、玉ねぎ、パセ リ、もやし、こまつな、 ねぎ、わかめ	米、ごま、油、さとう	670	31.2	4-1	
10	月	シーフードカレ ピラフ	レンズ豆とウイナーのスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳、ベーコン、えび、い か、レンズ豆、ウイナー、 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ト マト、パセリ、みかん缶、パン 缶、黄桃缶、りんご、ニンニク	米、バター、油、でんぷ ん、じゃがいも、マカ ロ、さとう、はちみつ	689	24.3	4-2	
11	火	みそラーメン	スイートポテト みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、 えび、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、たけの こ、しいたけ、ねぎ、コーン、も やし、キャベツ、ニラ、みかん、 ニンニク	中華めん、ごま油、 油、さとう、ごま、さつ まいも、バター	714	29.8	4-2	
12	水	石狩ごはん	ちくわと野菜のあえもの どさんこ汁	牛乳、さけ、ちくわ、ぶ た肉、みそ、とうふ	いんげん、キャベツ、も やし、こまつな、にんじ ん、コーン、ねぎ	米、ごま、油、さとう じゃがいも、バター	595	26.0	/	
13	木	わかめごはん	ツナがんも からしあえ みそ汁	牛乳、とうふ、ツナ缶、 油あげ、みそ	ごぼう、にんじん、いんげ ん、キャベツ、もやし、こまつ な、玉ねぎ、だいこん、わか め	米、ごま、油、大和芋、 さとう、じゃがいも	683	28.2	3-1	
14	金	チリビーンズ サンド	キャベツスープ じゃがいものバター煮	牛乳、ぶた肉、大豆	セリ、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、ホールのトマト、キャ ベツ、こまつな、パセリ、ニンニク	コッパパン、マーガリン、油、 小麦粉、じゃがいも、さ とう、バター	581	22.5	3-1	
17	月	ごはん	鯖のみそ煮 みかん おひたし けんちん汁	牛乳、さば、みそ、とり 肉、油あげ、とうふ	ねぎ、キャベツ、もやし、こ まつな、ごぼう、にんじ ん、だいこん、ねぎ、みか ん	米、さとう、ごま油、 じゃがいも	642	28.3	3-2	
18	火	中華ごはん	ちかのごま焼き ちんげん菜と卵のスープ	牛乳、ぶた肉、ちか、 ベーコン、鶏卵	しいたけ、たけのこ、にん じん、いんげん、玉ねぎ、 しめじ、ちんげん菜	米、ごま油、油、小麦 粉、ごま、じゃがいも、 でんぷん	659	30.0	3-2	
19	水	二色ガーリック トースト	かぶのホワイトシチュー キャベツのレモンソースかけ みかん	牛乳、ベーコン、ぶた 肉、生クリーム	パセリ、セリ、玉ねぎ、にんじ ん、かぶ、こまつな、キャ ベツ、きゅうり、レモン、みかん、ニ ンニク	ソフトフランスパン、マーガリン、 油、バター、小麦粉、 じゃぎも、さとう	675	21.6	/	
20	木	ごはん	たらとじゃがいものケチャップあえ 和風サラダ もやしスープ	牛乳、たら、ぶた肉	キャベツ、にんじん、きゅ うり、玉ねぎ、もやし、 こまつな	米、油、じゃがいも、で んぷん、さとう	642	22.9	/	
21	金	ほうとう	キャベツのごま酢あえ ココアケーキ	牛乳、ぶた肉、油あ げ、みそ、鶏卵、生ク リーム	しいたけ、にんじん、だい こん、かぼちゃ、ねぎ、こ まつな、キャベツ、もやし	ほうとう、里芋、ごま、 さとう、小麦粉、バター	716	24.9	/	
25	火	カレーライス	ひよこ豆入りサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、ひよこ 豆	セリ、玉ねぎ、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、り んご、ニンニク	米、油、バター、小麦 粉、じゃがいも、さ とう、ごま	728	20.3	/	

いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

冬休みの食生活 4か条

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬が旬!

3 食べ過ぎに気をつける

体重もチェック!

4 適度に体を動かす

◎28日(金)に給食費の引き落としがあります。入金をよろしくお願ひします。

