



12月のこんだて



2019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	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			
2	月	じゃことおかの ごはん	いかと里芋の煮物 なめこ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、 削り節、とり肉、い か、豆腐、みそ	たけのこ、だいこん、 にんじん、いんげん、 しょうが、なめこ、ねぎ	米、さとう、里芋	602	30.0	5-2
3	火	ピーナツクリーム サンド	かぶのホワイトシチュー キャベツのレモンソースかけ	牛乳、ベーコン、ぶた 肉、生クリーム	セロリ、玉ねぎ、にんじ ん、かぶ、こまつな、 キャベツ、きゅうり、レモン	ミルクパン、ピーナツク リーム、油、バター、小麦粉、 じゃがいも、さとう	731	26.6	5-2
4	水	きつねうどん	お好み焼き みかん	牛乳、とり肉、油あげ、 いか、小町えび、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、しょ うが、ねぎ、こまつな、 キャベツ、みかん	うどん、さとう、油、大 和芋、小麦粉	627	29.0	
5	木	パエリア	卵スープ スパイシー豆	牛乳、とり肉、ツナ缶、 えび、いか、ぶた肉、 鶏卵、大豆	ニンニク、玉ねぎ、にんじ ん、赤ピーマン、しめじ、ピー マン、たけのこ、こまつな	米、バター、油、じゃが いも、でんぷん	641	30.2	4-1
6	金	麦入りごはん	ぎせい豆腐 おひたし 豚汁	牛乳、とり肉、豆腐、 鶏卵、ぶた肉、みそ	にんじん、玉ねぎ、パセ リ、キャベツ、もやし、こまつな、ご ぼう、だいこん、ねぎ	米、押し麦、油、さと う、ごま油、じゃがいも	664	29.3	4-1
9	月	ごはん のりの佃煮	肉じゃが 舟きゅうり	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、し たけ、いんげん、きゅう り	米、さとう、じゃがいも	550	18.2	4-2
10	火	豆ごはん	いかの七味焼き ごまあえ みそ汁	牛乳、大豆、とり肉、 油あげ、いか、みそ、 豆腐	しょうが、ごぼう、にんじ ん、ニンニク、ねぎ、キャベツ、もや し、こまつな、玉ねぎ	米、もち米、さとう、ご ま油、ごま、じゃがいも	633	33.4	4-2
11	水	スパゲティ 海の幸ソース	ポテト入りサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、えび、 いか	セロリ、ニンニク、玉ねぎ、にんじ ん、ホールのトマト、ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、コーン、りんご	スパゲティ、油、小麦粉、 バター、じゃがいも、さと う	676	26.4	
12	木	麦入りごはん	麻婆豆腐 中華サラダ みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、 豆腐	しょうが、ニンニク、にんじ ん、ねぎ、にら、キャベ ツ、きゅうり、みかん	米、押し麦、油、さと う、くず粉、ごま油、ご ま	702	29.5	
13	金	高野豆腐の そばろ丼	ごま酢あえ りんご	牛乳、とり肉、高野豆 腐	しょうが、にんじん、しい たけ、いんげん、もやし、 きゅうり、りんご、わかめ	米、押し麦、油、さと う、ごま	599	23.6	
16	月	シーフードカレー ピラフ	レンズ豆とウインナーのスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳、ベーコン、えび、い か、ウインナー、レンズ豆、 ヨーグルト	玉ねぎ、しめじ、にんじん、ピー マン、ニンニク、セロリ、トマト、ホールの パセリ、みかん缶、もも缶、パン 缶、りんご	米、バター、油、でんぷ ん、じゃがいも、マカ ロニ、さとう、はちみつ	685	24.1	3-1
17	火	ココアパン	鮭のムニエル みかん 粉ふきいも 春雨スープ	牛乳、鮭、ベーコン、ぶ た肉、鶏卵	パセリ、玉ねぎ、にんじん、 しょうが、もやし、ねぎ、こ まつな、みかん	ココアパン、小麦粉、バ ター、じゃがいも、春 雨、でんぷん	667	29.1	3-1
18	水	ごはん	鯖のピリ辛焼き 磯香あえ けんちん汁	牛乳、鯖、とり肉、豆 腐	しょうが、はくさい、えのき、 ほうれんそう、ごぼう、にん じん、だいこん、ねぎ	米、さとう、でんぷん、 ごま、ごま油、じゃがい も	629	26.8	
19	木	わかめごはん	ツナがんも からしあえ みそ汁	牛乳、豆腐、ツナ缶、み そ	ごぼう、にんじん、いんげ ん、しょうが、キャベツ、もや し、こまつな、玉ねぎ、わか め	米、ごま、油、大和芋、 さとう、じゃがいも	640	25.2	3-2
20	金	ほうとう	キャベツのごま酢あえ マーブルケーキ	牛乳、油あげ、ぶた 肉、鶏卵	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、バター、油、小麦 粉	695	23.7	3-2
23	月	中華風おこわ	はたはたの南蛮漬け ちんげん菜と卵のスープ	牛乳、小町えび、ぶた 肉、はたはた、ベーコン、 鶏卵	しょうが、しいたけ、たけの こ、ちんげんさい、にんじ ん、ねぎ、玉ねぎ、しめじ	米、もち米、ごま油、 油、でんぷん、さとう、 じゃがいも	622	25.2	
24	火	みそラーメン	スイートポテト みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、 生クリーム	玉ねぎ、にんじん、しい たけ、キャベツ、もやし、ニン ニク、にら、みかん	中華めん、ごま油、 油、さとう、さつまい も、バター	678	24.4	
25	水	カレーライス	大豆入りサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、大豆	ニンニク、しょうが、セロ リ、玉ねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、りんご	米、油、バター、小麦 粉、じゃがいも、マンゴ ウチャツネ、さとう、ごま	754	21.7	

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。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬が旬!

冬休みの食生活 4か条

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

◎12月30日(月)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。
◎12日(木) 5年社会科見学

