



12月のこんだて



令和2年度

墨田区立東吾嬬小学校

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)
		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		
1	火	高野豆腐の そばろ丼	牛乳	ごま酢あえ アップルゼリー	牛乳、とり肉、高野豆腐、寒天、ゼラチン	しょうが、にんじん、しいたけ、いんげん、もやし、きゅうり、りんごジュース	米、押し麦、油、さとう、ごま	601	23.7
2	水	スパゲティ 海の幸ソース	牛乳	じゃがいものハニーサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、えび、いか	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんご	スパゲティ、油、小麦粉、バター、じゃがいも、はちみつ	715	26.6
3	木	おかかごはん	牛乳	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、削り節	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、ごま、油、さとう、ごま油、じゃがいも	687	31.3
4	金	ゼノワズパン	牛乳	かぶのホワイトシチュー 糸こんにゃくサラダ	牛乳、鶏卵、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	食パン、バター、アーモンド、さとう、小麦粉、油、じゃがいも	687	23.0
7	月	豆ごはん	牛乳	焼きししゃも ごまあえ みそ汁	牛乳、大豆、とり肉、ししゃも、みそ、豆腐	しょうが、ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ	米、もち米、さとう、ごま、じゃがいも	665	29.3
8	火	パエリア	牛乳	卵とわかめのスープ スパイシービーンズ	牛乳、とり肉、ツナ缶、えび、いか、鶏卵、大豆	にんにく、玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ピーマン、ねぎ	米、バター、油、でんぷん、ごま油	654	32.3
9	水	ミルクパン	牛乳	魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも 春雨スープ	牛乳、ムルサ、チーズ、ベーコン、ぶた肉、鶏卵	パセリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、しょうが、もやし、ねぎ、こまつな	ミルクパン、パン粉、オリーブ油、じゃがいも、春雨、でんぷん	609	28.6
10	木	わかめごはん	牛乳	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、ねぎ	米、ごま、油、大和芋、さとう、じゃがいも	639	24.9
11	金	きつねうどん	牛乳	もやしときゅうりのサラダ スイートポテト	牛乳、とり肉、油あげ、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし	うどん、さとう、ごま、ごま油、さつまいも、バター	651	22.6
14	月	麦入りごはん	牛乳	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、にんにく、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
15	火	ごはん	牛乳	鯖のピリ辛焼き 磯香あえ けんちん汁	牛乳、さば、とり肉、豆腐	しょうが、はくさい、えのきたけ、ほうれん草、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
16	水	みそラーメン	牛乳	フルーツヨーグルトかけ	牛乳、ぶた肉、みそ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、コーン、もやし、にら、みかん缶、黄桃缶、バナナ缶	中華めん、ごま油、油、さとう、ごま、はちみつ	590	25.4
17	木	ごはん のりの佃煮	牛乳	肉じゃが マロニー入りからしあえ みかん	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな、みかん	米、さとう、じゃがいも、マロニー	610	19.4
18	金	マーガリンパン	牛乳	フィッシュカレーコロッケ ホイルキャベツ わんたん汁	牛乳、ぶた肉、たら	玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな	マーガリンパン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、わんたんの皮	717	25.9
21	月	ほうとう	牛乳	キャベツのごま酢あえ ココアケーキ	牛乳、油あげ、ぶた肉、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	698	24.7
22	火	チャーハン	牛乳	きびなごの磯辺揚げ 五目スープ	牛乳、ぶた肉、鶏卵、きびなご、とり肉	ニンニク、しょうが、しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜、たけのこ、もやし、玉ねぎ、こまつな	米、ごま油、油、小麦粉、マロニー	622	25.5
23	水	黒砂糖パン	牛乳	いかのチリソース 拌三絲 ちんげん菜と卵のスープ	牛乳、いか、ベーコン、ぶた肉、鶏卵	ニンニク、しょうが、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ちんげん菜	黒砂糖パン、油、でんぷん、さとう、ごま油、じゃがいも	660	29.7
24	木	カレーライス	牛乳	ひよこ豆入りサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	にんにく、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、マンゴーチャツネ、さとう、ごま	750	21.1

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

◎12月28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。

◎3日(木) 5年社会科見学

◎11日(金) 6年社会科見学

もうすぐ冬休み!
食生活の
ポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

がむ がむ

冬野菜をたっぷり食べよう

