



# 12月のこんだて



平成29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			
1	金	カレーうどん	肉まん みかん	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、しいたけ、たけのこ、みかん	うどん、ごま油、小麦粉、さとう	629	22.1	
4	月	ごはん	ほっけの塩焼き 野菜のみそ炒め のっぺい汁	牛乳、ほっけ、ぶた肉、みそ、生揚げ	にんじん、キャベツ、ピーマン、にんじん、だいこん、ねぎ	米、油、さとう、でんぷん、里芋	608	27.7	5-2
5	火	じゃことおかかのごはん	鶏肉と大根の煮物 アーモンドあえ	牛乳、ちりめんじゃこ、とり肉	にんじん、だいこん、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな	米、油、さとう、里芋、アーモンド	590	21.1	5-2
6	水	スパゲティ 海の幸ソース	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、りんご	スパゲティ、油、小麦粉、バター、じゃがいも、はちみつ	709	27.0	
7	木	マーボー丼	糸こんにやくサラダ 青のりビーンズ	牛乳、ぶた肉、みそ、豆腐、大豆	ねぎ、にんじん、たけのこ、にら、キャベツ、きゅうり	米、さとう、油、くず粉、ごま油	742	33.4	4-1
8	金	豆おこわ	いかのみそ焼き 土佐あえ けんちん汁	牛乳、大豆、とり肉、油あげ、いか、みそ、豆腐	ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、ねぎ	米、もち米、さとう、油、ごま、でんぷん	618	28.8	4-1
11	月	ごはん	ぎせい豆腐 ごまあえ いなか汁	牛乳、とり肉、豆腐、鶏卵、油あげ、みそ	にんじん、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、えのき、ねぎ、わかめ	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	678	30.0	4-2
12	火	中華ごはん	ちかのごま焼き キムチスープ	牛乳、中華えび、ぶた肉、ちか、鶏卵、豆腐	しいたけ、たけのこ、にんじん、いんげん、玉ねぎ、はくさい、キムチ	米、ごま油、油、小麦粉、ごま、でんぷん	597	27.3	4-2
13	水	ゼワースパン	トマトシチュー キャベツのレモンソースかけ みかん	牛乳、鶏卵、ベーコン、ぶた肉、ひよこ豆、粉チーズ	セリ、玉ねぎ、にんじん、ホールのトマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン、みかん	ミルクパン、バター、さとう、アーモンド、小麦粉、じゃがいも	719	24.1	
14	木	麦入りごはん	鮭のしょうが焼き 切り干し大根の炒め煮 さつま汁	牛乳、鮭、とり肉、油あげ、豆腐、みそ	切り干し大根、にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ	米、押し麦、さとう、でんぷん、ごま、ごま油、里芋	624	30.4	3-1
15	金	みそラーメン	スイートポテト みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、うずらの卵、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン、もやし、にら、みかん	中華めん、ごま油、油、ごま、さつまいも、さとう、バター	693	27.5	
18	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、レンズ豆、ウインナー、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、パセリ、ピーマン、トマト、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	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	689	24.3	3-2
19	火	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、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、だいこん、わかめ	米、ごま、油、大和芋、さとう、じゃがいも	645	25.5	3-2
20	水	チョコチップパン	魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも わんたん汁 みかん	牛乳、メルルサ、粉チーズ、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	チョコチップパン、パン粉、油、じゃがいも、ワンタンの皮	650	29.5	
21	木	ごはん	揚げぎょうざ 拌三絲 もやしスープ	牛乳、ぶた肉	ねぎ、はくさい、にら、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、もやし、こまつな	米、油、ごま油、ぎょうざの皮、さとう	668	20.5	
22	金	ほうとう	キャベツの南蛮風 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	ほうとうめん、里芋、ごま油、さとう、小麦粉、バター	691	23.8	
25	月	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	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう、ごま	735	19.7	



## 冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎに気をつけて！

朝ごはん

◎1日(金) 3年生 社会科見学  
PTA給食試食会  
◎28日(木)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。

