

# 平成29年12月給食予定献立表

(家庭数配布)

墨田区立小梅小学校

日	曜日	こんだて	使われている主な材料			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉や骨になる食品 (あか)	体の調子を整える食品 (みどり)	熱や力になる食品 (きいろ)		
1	金	麦入りごはん のりの佃煮 和風厚焼きたまご おひたし みそ汁	牛乳 切りのり とり肉 たまご 油あげ みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう えのきだけ	米 米粒麦 さとう あぶら じゃがいも	613	26.2
4	月	生パスタのきのこトマトソース ポテト入りサラダ りんご	牛乳 とり肉 生クリーム	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ ホールトマト トマトピューレ キャベツ コーン缶 きゅうり にんじん りんご	生パスタ あぶら 米粉 じゃがいも さとう	565	22.3
5	火	ごまごはん 肉どうふ みかん 切り干しだいこん入りナムル	牛乳 ぶた肉 どうふ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし にんにく 切り干しだいこん みかん	米 押し麦 あぶら さとう ごま油 白ごま (糸こんにゃく)	656	25.9
6	水	フレンチアーモンドトースト(豆乳) チキンビーンズ ごまだれサラダ	牛乳 豆乳 たまご とり肉 白いんげん豆	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶	食パン マーガリン さとう アーモンド あぶら こむぎこ じゃがいも バター	666	26.8
7	木	中華丼 焼きししゃも キャラメルポテト	牛乳 ぶた肉 いか むきえび ししゃも	にんにく しょうが 干しいたけ きくらげ たけのこ缶 にんじん キャベツ ねぎ	米 米粒麦 あぶら さとう くず粉 ごま油 さつまいも はちみつ グラニュー糖 バター	729	25.3
8	金	麦入りごはん 鮭の二色ごま焼き 野菜の炒め煮 めかたま汁	牛乳 さけ めかぶわかめ たまご	ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん えのきだけ たまねぎ ねぎ	米 押し麦 さとう ごま ごま油 でんぷん (糸こんにゃく)	624	25.8
11	月	わかめ入り大豆ごはん みそ汁 いかのハンバーグ 磯香和え	牛乳 だいず 炊き込みわかめ いか きざみのり みそ 生わかめ	セロリー たまねぎ パセリ はくさい えのきだけ ねぎ ほうれんそう	米 押し麦 さとう 白ごま あぶら じゃがいも 生パン粉	586	27.0
12	火	魚入りカレーピラフ キャベツスープ リヨネーズポテト	牛乳 めかじき ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ しょうが エリンギ キャベツ こまつな	米 押し麦 あぶら でんぷん じゃがいも	594	20.9
13	水	じゃこ入り茶飯 おでん ヘルシー和え 早香(オレンジ)	牛乳 ちりめんじゃこ がんもどき ちくわ さつま揚げ 結び昆布 つみれ うずら卵	にんじん だいこん しめじ えのきだけ キャベツ ほうれんそう 早香	米 押し麦 さとう じゃがいも (こんにゃく)	573	23.2
14	木	麦入りごはん 茎わかめの佃煮 さばの香味焼き はりはり風和え物 豚汁	牛乳 茎わかめ さば みそ ぶた肉 どうふ	しょうが ねぎ 切り干しだいこん もやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米 米粒麦 さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	645	27.6
15	金	パンパン もやしスープ ポテトのミートグラタン みかん	牛乳 ぶた肉 だいず ピザチーズ	にんにく セロリー パセリ たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム缶 トマトピューレ エリンギ もやし こまつな みかん	パンパン あぶら バター じゃがいも	610	24.4
18	月	ビビンバ チゲスープ わかさぎの磯辺揚げ	牛乳 ぶた肉 みそ どうふ わかさぎ 青のり	にんにく しょうが もやし ぜんまい水煮 にんじん こまつな しょうが えのき はくさい なら ねぎ	米 米粒麦 ごま油 あぶら さとう ごま こむぎこ	663	28.5
19	火	麦入りごはん 西湖豆腐 糸こんにゃくのサラダ みかん	牛乳 ぶた肉 どうふ	にんにく しょうが たけのこ缶 干しいたけ にんじん ホールトマト ねぎ なら キャベツ きゅうり みかん	米 押し麦 あぶら さとう くず粉 ごま油 (糸こんにゃく)	656	27.5
20	水	トマトライスクリームソース スナックひよこ豆 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	牛乳 とり肉 ほたて水煮フレーク 粉チーズ 生クリーム ひよこ豆	トマトピューレ セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー	米 米粒麦 あぶら バター こむぎこ さとう オリーブ油	692	23.3
21	木	麦入りごはん ごま和え 田舎汁 早香(オレンジ) ①豚肉のしょうが焼き ②照り焼きチキン	牛乳 ぶた肉 とり肉 油あげ みそ どうふ 生わかめ	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ 早香	米 押し麦 ごま油 ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも	660	26.5
22	金	ほうとう 海藻サラダ ゆずはちみつケーキ	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ 海藻ミックス たまご	干しいたけ にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな もやし きゅうり	ほうとうめん さといも ごま油 さとう こむぎこ はちみつ バター	640	21.8

牛乳は毎日つきます。  
献立は都合により変更することがあります。御了承ください。  
エネルギー量、たんぱく質の数値は、中学年のものです。

今日の給食目標：

「栄養のバランスを  
知ろう」



ノロウイルス等による感染性胃腸炎に御注意ください。

ノロウイルスは、寒さと乾燥に強いウイルスです。感染力が強く、人の手指や食品などを介して感染します。感染すると、腸管内で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を起こします。

予防の第一は、「確実な手洗い」です。特にトイレの後、帰宅後、食事前の手洗いが大事です。いつも清潔なハンカチを身に付け、せっけんをよく泡立てて手を洗いましょう。

★ランチルーム予定★

12/1	4年1組
12/4	6年1組
12/5	6年2組
12/7	3年1組
12/8	3年2組
12/11・12/12	2年1組
12/13・12/14	2年2組
12/19・12/20	1年1組
12/21・12/22	1年2組