

| 日 (曜日) | 主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など | 牛乳 | エネルギー タンパク質 脂質 (中学年) | 材料 | | |
|------------|--|----|-------------------------------|--|--|--|
| | | | | 赤 体の骨や肉 を作る | 緑 体の調子をととのえる | 黄 エネルギー になる |
| 1日 (木) | ごはん 揚げ出し豆腐おろしあんかけ 茎わかめスープ 野菜のごま和え | ○ | 625kcal 23.5g 20.3g | とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう | なめこ だいこん にんじん きわかめ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな | こめ でんぷん あぶら さとう ごま |
| 2日 (金) | チャーハン ワンタンスープ ハンサンスー 拌三絲 | ○ | 612kcal 20.3g 17.4g | ぶたにく たまご ぎゅうにゅう | ほししいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし こまつな キャベツ きゅうり | こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ワンタンのかわ |
| 5日 (月) | カレーライス 海藻サラダ ゆめオレンジ | ○ | 692kcal 19.1g 16.9g | ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう | セロリ たまねぎ にんじん チャツネ トマトピューレ もやし ホールトマト きゅうり ゆめオレンジ | こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも ごま さとう |
| 6日 (火) | みそラーメン スナックひよこ豆 フルーツヨーグルトかけ | ○ | 662kcal 25.5g 16.5g | ぶたにく みそ ひよこめめ ヨーグルト ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな みかん缶 パイ缶 もも缶 バナナ | むしちゅうかめん あぶら でんぷん ごま ごまあぶら はちみつ オリーブあぶら |
| 7日 (水) | ごはん キッシュ じゃがいもとベーコンのスープ もやしサラダ | ○ | 660kcal 22.2g 24.4g | ハム たまご こなチーズ なまクリーム ベーコン ちようりようぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ セロリ もやし きゅうり | こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま |
| 8日 (木) | スパゲティ・ミートソース ボイル野菜 ライ麦のスコーン | ○ | 744kcal 23.7g 22.7g | ぶたにく ちようりようぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン きゅうり もやし キャベツ こまつな ほしぶどう | スパゲティ さとう こむぎこ オリーブあぶら バター ライむぎこ あぶら |
| 9日 (金) | ごはん 鮭のねぎみそ焼き 豚汁 ゆかり和え | ○ | 608kcal 29.7g 14.2g | さけ みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう | ねぎ しめじ ごぼう にんじん だいこん きゅうり ゆかり | こめ ごまあぶら こんにやく じゃがいも |
| 12日 (月) | キムタクチャーハン 揚げぎょうざ 春雨スープ | ○ | 666kcal 21.2g 23.7g | ぶたにく ぎゅうにゅう | キムチ ほししいたけ ねぎ たくあん にら にんじん はくさい もやし こまつな | こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ ぎょうざのかわ はるさめ でんぷん ごま |
| 13日 (火) | すき焼き風丼 きのこのみそ汁 ふろふき大根 りんご | ○ | 661kcal 26.1g 16.2g | ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう | にんじん はくさい えのきたけ ねぎ グリーンピース なめこ だいこん りんご | こめ あぶら しらす さとう でんぷん ぐずこ |
| 14日 (水) | カレーうどん こんにやくのおかか煮 抹茶パンケーキ | ○ | 599kcal 25.2g 15.3g | ぶたにく とりにく ちくわ かつおぶし たまご ちようりようぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ねぎ こまつな たけのこ さやいんげん | こむぎこ でんぷん うどん あぶら こんにやく さとう |

「千切りにした
三種類の材料を
混ぜた料理」
という意味。

別名は
「紅まどんな」
です。

ライ麦には
食物繊維が
たっぷり!

キムチと
たくあん
で
「キムタクチャーハン」

❖のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

| 日 (曜日) | 主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など | 牛乳 | エネルギー タンパク質 脂質 (中学年) | 材料 | | |
|------------|---|----------------|-------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| | | | | 赤 体の骨や肉 を作る | 緑 体の調子をととのえる | 黄 エネルギー になる |
| 15日 (木) | ごはん ★ししやも焼き しらたま 白玉スープ おんやさい 温野菜みそドレッシング | ○ | 628kcal 24.6g 18.2g | ししやも とうふ とりにく みそ ぎゅうにゅう | にんじん はくさい ねぎ こまつな だいこん さやいんげん | こめ しらたま じゃがいも あぶら さとう |
| 16日 (金) | えらんでランチ Aランチ ピザトースト ポトフ りんごゼリー Bランチ コーンマヨトースト ポトフ オレンジゼリー | ○ | 710kcal 32.0g 28.0g | サラミ ピザチーズ ベーコン ぶたにく だいたず ウィンナー アガー ぎゅうにゅう | トマトピューレ たまねぎ マッシュルーム セロリ ピーマン にんじん ホールコーン キャベツ パセリ りんごジュース オレンジジュース | しょくパン あぶら エッグフリーマヨネーズ じゃがいも さとう |
| 19日 (月) | ごはん さばの香味焼き じゃがいものみそ汁 ★白菜と糸寒天の和え物 | ○ | 603kcal 27.0g 18.6g | さば あぶらあげ みそ かいそうミックス ぎゅうにゅう | ねぎ キャベツ いとかんてん はくさい | こめ じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら さとう |
| 20日 (火) | ジャムサンド 芽キャベツ入りボルシチ フライドポテト | ○ | 632kcal 22.2g 20.2g | ぶたにく ぎゅうにゅう | いちごジャム セロリ たまねぎ めキャベツ にんじん ホールトマト トマトピューレ かぶ | しょくパン あぶら じゃがいも さとう |
| 21日 (水) | きりぼしだいこん 切り干し大根ごはん かぼとん汁 もやしのおひたし みかん | ○ | 625kcal 22.3g 14.1g | とりにく あぶらあげ たまご かつおぶし とうにゅう みそ ぎゅうにゅう | きりぼしだいこん ねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ ほししいたけ こまつな もやし ホールコーン みかん | こめ あぶら さとう こむぎこ |
| 22日 (金) | チキンライス 野菜スープ カラフルサラダ チョコレートババロア | ○ | 710kcal 21.0g 22.1g | とりにく こなゼラチン こなかんてん ぶたにく なまクリーム ちょうりょうぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ホールコーン こまつな きゅうり あかパプリカ きパプリカ | こめ バター あぶら じゃがいも さとう チョコレート |
| | | 押上小学校平均 | | 都栄養摂取基準 | | |
| | | エネルギー 652kcal | | 640kcal | | |
| | | タンパク質 24.1g | | 18~32g | | |
| | | 脂質エネルギー比 26.6% | | 25~30% | | |

冬至献立
かぼちゃをねりこんだ
すいとん汁です。

★のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

