12月こんだてひょう

2021年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間☒ 血や肉になる	黄の仲間☒ 熱や力の元になる	緑の仲間☒ 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ミルク	カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリー、ケチャップ	685 kcal
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、あかピーマン、ホールコーン	23.2 g
		フルーツしらたま		しらたまもち、さとう	みかん、パイン、もも、レモンかじゅう	17.7 g
		カレーライスは、ルーから手作りです。「甘口？辛口？」と質問されることがありますが、給食室でカレー粉、スパイスを調合しています。				2.1 g
2 木	ミルク	ばらてんどん	えび	こめ、こむぎこ、でんぷん、あげあぶら、さとう	まいたけ、さやえんどう	594 kcal
		やさいのそくせきづけ	ちりめんじゃこ		かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	22.9 g
		のっぺいじる	とりにく、ちくわ、なまあげ	でんぷん、さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	17.2 g
		サクサクに揚げたえびとまいたけの天ぷらをご飯に混ぜて、甘辛のタレをかけます。ご飯が進む人気メニューのひとつです。				2.9 g
3 金	ミルク	ごはん		こめ		596 kcal
		やきほっけ	ほっけ			28.2 g
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	16.3 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、もめんどうふ、やきちくわ、みそ	しろごま	しめじ、えのきたけ、こまつな	1.8 g
6 月	ミルク	ごはん		こめ		625 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう、あぶら		27.1 g
		きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな	20.8 g
		いなかじる	とりにく、もめんどうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.4 g
7 火	ミルク	げんまいごはん	***6年生・社会科見学のため、給食なし***	こめ、げんまい		597 kcal
		ちゅうかにくじゃが	とりにく	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	21.5 g
		はるさめスープ	ベーコン	はるさめ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな	17.6 g
		りんご(サンふじ)			りんご	2.4 g
8 水	コーヒー牛乳	とりにくのホワイトスパゲティ	とりにく、ぎゅうにゅう、こなチーズ、なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー	610 kcal
		にんじんサラダ	ツナ	ごま、さとう、あぶら	にんじん、きゅうり、もやし、レモンかじゅう	22.9 g
		おかしなめだまやき	カルピス、こなかんてん		もも	16.0 g
		卵でつくった目玉焼きとそっくりですが…食べてびっくり、ほんのり甘いデザートです。黄身は黄桃、白身はカルピスゼリーで作ります。				1.4 g
9 木	ミルク	ごはん		こめ		585 kcal
		おろしハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん,だいこん	26.8 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	18.6 g
		こんさいじる	ぶたにく、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.2 g
10 金	ミルク	ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、あぶら、さとう	にんじん	563 kcal
		いかのこうみやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	27.5 g
		ごまあえ		ごま、さとう	キャベツ、もやし、にんじん	16.1 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こねぎ	2.8 g
13 月	ミルク	マーボとうふどん	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん	624 kcal
		はくさいのちゅうかサラダ		はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	28.3 g
		たまごとわかめのスープ	たまご、わかめ	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、こまつな	20.8 g
						3.1 g
14 火	ミルク	ごはん		こめ		681 kcal
		すきやきに	ぶたにく、やきどうふ	しらたき、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、はくさい、ほししいたけ	31.3 g
		ひっつみ	とりにく、あぶらあげ	しらたまこ、こむぎこ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	18.9 g
		みかん(はれひめ)			みかん	2.0 g
15 水	ミルク	ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	589 kcal
		コールスローサラダ	ハム	マヨネーズ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	22.4 g
		ボルシチ	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、ビーツ、キャベツ、トマト、ケチャップ、パセリ	25.9 g
		ボルシチは、ロシアの代表的な家庭料理で、豚肉と野菜を煮込んで作ります。ビーツの入った赤色のスープです。				3.0 g
16 木	ミルク	わかめごはん	しらすぼし、わかめごはんのもと	こめ		599 kcal
		にくだんごのもちごめむし	ぶたにく、たまご	もちごめ、ごまあぶら、でんぷん	しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、れんこん	24.8 g
		やさいときのこのごまあえ	***5年生・社会科見学のため、給食なし***	ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ほんしめじ	17.1 g
		ごもくじる	とりにく	でんぷん、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	2.6 g

17 金	ミルク	ごはん		こめ		617 kcal
		さばのピリカラやき	さば	さとう、あぶら	しょうが、ねぎ	25.3 g
		わかめとツナのあえもの	わかめ、ツナ	さとう、ごまあぶら	だいこん、きゅうり、たまねぎ	23.7 g
		みそしる(だいこん・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.3 g
20 月	ミルク	とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、にんじん、さやいんげん	560 kcal
		ツナオムレツ	ツナ、たまご、チーズ	あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	25.2 g
		コンソメスープ	ベーコン		たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー	20.4 g
						3.0 g
21 火	ミルク	ごはん		こめ		608 kcal
		さかなのすぶたふう	たら、こうやどうふ	でんぷん、あげあぶら、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ほししいたけ、ケチャップ	23.1 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら	14.7 g
		オレンジゼリー	こなかんてん	さとう	オレンジジュース、みかん	2.5 g
22 水	乳酸菌飲料	ジョア	ジョア(ストロベリー)	太めのほうとう麺に、かぼちゃの甘みのある味噌仕立ての汁を からめます。		656 kcal
		かぼちゃほうとう	ぶたにく、なると、あぶらあげ、みそ	ほうとう、あぶら、でんぷん	にんじん、だいこん、かぼちゃ、しいたけ、ねぎ、こまつな	30.1 g
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり	こむぎこ、でんぷん、あげあぶら		20.4 g
		こまつなともやしのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	4.6 g
23 木	ミルク	チキンライス 給食最終日	とりにく	こめ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ	720 kcal
		ノエルサラダ	とうにゅう	さとう、マヨネーズ	ブロッコリー、ミニトマト、コーン、キャベツ	24.1 g
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	30.4 g
		おたのしみデザート	?	?	?	2.7 g

冬休み

1/11 火	ミルク	ごはん		こめ		587 kcal
		まつかぜやき	とりにく、たまご、みそ	パン粉、でんぷん、ごま	しょうが、ねぎ	24.6 g
		さんしょくなます		さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	14.9 g
		はんぺんのすましじる	はんぺん		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	1.6 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
一日あたりの平均								241	0.27	0.42	15		
	614	27.1	19.6	347	95	2.5	3.1	299	0.40	0.57	29	5.7	2.6
基準値(中学年)	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率 (%)	94.5	98.2	108.3	99.1	190.0	83.3	155.0	120.5	67.5	105.0	60.0	126.7	136.8

今月の地場野菜

○小林農園
- キャベツ
- かぶ
- こまつな

○田倉農園
- ほうれんそう
- はくさい
- かぶ
- ねぎ
- にんじん
- さといも
- こまつな

○もとはし農場
(新潟県から産直)
- だいこん

今月の給食目標 「残さず食べよう！」

◇給食費について◇

12月の引き落としは、12/10(金)です。手数料の10円と合わせて、前日までに入金をお願いします。

1年生 ： 4,624円(10月28日の生活科見学時に給食を食べたため)

2年生 ： 4,370円　3・4年生 ： 4,640円　5・6年生 ： 4,900円

＊今月の再振替日は、事務手続きの都合により、12/20(月)となります。

＊9月のオンライン期間中に給食停止を申し込みされた方は、減額して徴収いたします。

んのつく食べもの

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。