

# 12月のこんだて

平成25年11月29日  
西東京市立泉小学校

目標: **かぜに負けないからだを作ろう**

日	曜日	主 食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ふきよせごはん	○	さわらのむぎみそやき よしのじる	鶏肉、さわら、油揚げ 味噌、かまぼこ、牛乳	米、もち米、押麦 でんぷん、そうめん つきこんにやく、ごま 砂糖、油	にんじん、ほうれんそう、しめじ 干しいたけ、しょうが、ねぎ	627	31.5
3	火	チキンピラフ	○	パリパリポテト ハニーソース たまごスープ	鶏肉、豚肉、ベーコン ハム、たまご、牛乳	米、麦、じゃがいも はちみつ、でんぷん バター、油	にんじん、青ピーマン、黄ピーマン パセリ、ほうれんそう、しょうが にんにく、玉ねぎ、エリンギ、キャベツ きゅうり、もやし	617	22.5
4	水	こめこパン	○	オリエンタルサラダ はくさいのクリームに	豚肉、ベーコン 生クリーム、牛乳	パン、じゃがいも コーンフレーク、砂糖 マカロニ、小麦粉 バター、油	にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ きゅうり、はくさい、とうもろこし	619	21.5
5	木	そぼろごはん	○	やさいのゆかりあえ どさんこじる <small>北海道の郷土料理</small>	豚肉、たまご、豆腐 味噌、牛乳	米、砂糖 じゃがいも、ごま バター、油	ゆかり粉、にんじん、だいこん葉 さやいんげん、しょうが、だいこん キャベツ、きゅうり、にんにく、玉ねぎ とうもろこし	645	27.8
6	金	ツナのおろし スパゲッティ	○	はなやさいのサラダ フルーツポンチ	ハム、ツナ きざみのり、牛乳	スパゲティ、砂糖 バター、油	ブロッコリー、にんじん、だいこん キャベツ、カリフラワー、パイン缶詰 もも缶詰、みかん缶詰	622	22.8
9	月	バラバラかきあげどん	○	うめかつおあえ みそしる くだもの(みかん)	えび、いか、おかか 豆腐、味噌 生わかめ、牛乳	米、さつまいも てんぷら粉、砂糖 油	グリーンピース、にんじん、ほうれんそう 玉ねぎ、はくさい、きゅうり、だいこん ねぎ、ねり梅、みかん	645	22.9
10	火	ポークカレーライス <small>備蓄米</small>	○	キャベツとほうれんそうの サラダ	豚肉、ハム コーヒー牛乳	米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 ごま、バター、油	にんじん、トマトピューレ ほうれんそう、しょうが、玉ねぎ にんにく、キャベツ	642	17.4
11	水	タンタンめん	○	たこやきポテト だいこんサラダ	豚肉、ベーコン たこ、おかか、味噌 あおのり、牛乳	中華めん、でんぷん じゃがいも、砂糖 ごま、油	チンゲンサイ、にんじん、にんにく しょうが、ねぎ、もやし、だいこん きゅうり	591	27.4
12	木	こぎつねごはん <small>6年社会科見学</small>	○	カリカリじゃこサラダ とりつくねじる	鶏肉、たまご 油揚げ、牛乳 ちりめんじゃこ	米、もち米、砂糖 でんぷん、油	にんじん、こまつな、だいこん もやし、きゅうり、玉ねぎ、しょうが 干しいたけ、はくさい、ねぎ	569	21.9
13	金	ツナコートtoast <small>5年社会科見学</small>	○	ビーンズサラダ ソーセージポトフ	ツナ、大豆、いんげん豆 ソーセージ、チーズ 牛乳	パン、砂糖 じゃがいも マヨネーズ、油	にんじん、とうもろこし、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、かぶ	616	23.5
16	月	たかなごはん <small>熊本県の郷土料理</small>	○	きびなごのからあげ タイピーエン	豚肉、油揚げ、なると えび、うずら卵 牛乳、きびなご	米、もち米、でんぷん 小麦粉、はるさめ 油	たかな漬、にんじん、ねぎ、はくさい しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ	623	25.8
17	火	ごはん	○	ぶりのてりやき おひたし ならのっぺ	ぶり、おかか 生揚げ、牛乳 むすびこんぶ	米、さといも こんにやく	ほうれんそう、にんじん、しょうが もやし、干しいたけ、だいこん	666	30.3
18	水	サイファン	○	バンバンジーサラダ サンラータンスープ くだもの(べにマドンナ)	豚肉、鶏肉 豆腐、たまご、牛乳	米、もち米、砂糖 はるさめ、でんぷん ごま、白ごまペースト 油	にんじん、チンゲンサイ、こまつな しょうが、たけのこ、干しいたけ きゅうり、もやし、ねぎ、みかん	615	24.9
19	木	ソフトフランスパン &バター <small>カミカミメニュー</small>	○	いかとやさいのサラダ カスレ	鶏肉、豚肉、いか ソーセージ 白いんげんまめ、牛乳	パン、砂糖 じゃがいも バター、油	にんじん、トマト缶詰、パセリ きゅうり、キャベツ、にんにく 玉ねぎ、セロリー	590	24.3
20	金	カレーうどん <small>冬至</small>	○	あげかぼちゃの そぼろあん ゆずドレッシングサラダ	豚肉、鶏肉、牛乳	うどん、でんぷん 砂糖、油	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ 玉ねぎ、ねぎ、しょうが、キャベツ きゅうり、だいこん、ゆず	576	21.3
23	月	<small>てんのうたんじょうび</small> 天皇誕生日							
24	火	おたのしみこんだて			鶏肉、ベーコン ジョア、粉チーズ、牛乳	パン、じゃがいも 小麦粉、パン粉 マカロニ、アイスクリーム バター、油	にんじん、ブロッコリー、こまつな トマト缶詰、玉ねぎ、とうもろこし	706	23.1
栄養価の平均								623	23.9

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

☆地場産物・・・ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、ねぎ、さといも、かぶ(都築農園より)

☆産直食材・・・米(新潟県十日町市より)

☆19日(木)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう!

## 給食費について

12月の口座振替日は**12月16日(月)**です。  
各ご家庭の口座へ前日までに入金してください。

◆1・2年生・・・4,180円

◆3・4年生・・・4,400円

◆5・6年生・・・4,620円

※学期末です。未納のないようにご協力よろしく  
お願いします。

10日(火)の「ポークカレーライス」の  
ごはんは備蓄米(アルファ化米)です。  
災害時の食料として西東京市が保管し  
ていたものです。入れ替えのため在庫  
分が給食用に配布されました。防災教  
育の一環として給食で使用します。

★給食用ナフキン、  
マスクは必ずもって  
きましょう!★

