

# 12月のこんだて

平成26年11月28日  
西東京市立泉小学校

目標: かげに負けない体を作ろう

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)	体の調子をとのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ごはん てづくりふりかけ	○	こんさいに ほうれんそうのみそしる	鶏肉、竹輪、おなか 油揚げ、豆腐、味噌 牛乳、ちりめんじゃこ	米、こんにやく じゃがいも、砂糖 ごま、油	にんじん、さやえんどう、ほうれんそう しょうが、ごぼう、れんこん、だいこん 干しいたけ、ねぎ	638	25.6
2	火	ココアあげパン	○	カラフルサラダ にくだんごスープ	豚肉、ハム たまご、牛乳	コッペパン、砂糖 でんぷん、油	にんじん、赤ピーマン、キャベツ きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、ねぎ しょうが、干しいたけ、はくさい	571	22.8
3	水	ポークカレーライス 備蓄米	○	だいこんサラダ ぶどうゼリー	豚肩、ハム 牛乳、粉寒天	米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 油、バター、ごま	にんじん、トマトピューレ、しょうが 玉ねぎ、にんにく、だいこん きゅうり、ぶどうジュース、ぶどう缶詰	702	19.6
4	木	キムチラーメン	○	はるさめサラダ じゃがいもの あまみそかけ	豚肉、ハム なると、味噌、牛乳	冷凍中華めん はるさめ、砂糖 じゃがいも、油	にんじん、にんにく、しょうが、もやし ねぎ、はくさいキムチ、きゅうり	598	26.4
5	金	バラバラかきあげどん	○	たまごとわかめのスープ くだもの(りんご)	えび、いか、たまご 牛乳、生わかめ	米、さつまいも 天ぷら粉(卵入り) 砂糖、でんぷん、油	にんじん、グリーンピース、こまつな 玉ねぎ、だいこん、干しいたけ りんご	669	22.4
8	月	そぼろごはん	○	かぶのしおづけ どさんこじる	豚肉、たまご 豆腐、味噌、牛乳	米、砂糖、じゃがいも 油、ごま、バター	にんじん、しょうが、さやいんげん かぶ、にんにく、だいこん 玉ねぎ、とうもろこし	652	27.6
9	火	たらこスパゲッティ	○	コーンサラダ おかしなめだまやき	ハム、たらこ、いか 牛乳、きざみのり 粉寒天、カルピス	スパゲッティ、砂糖 油、バター	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし キャベツ、きゅうり、もやし もも缶詰	609	23.9
10	水	たこめし 三重の郷土料理	○	ちやつ そうへいじる くだもの(みかん)	豚肉、たこ、油揚げ 豆腐、味噌、牛乳 こんぶ	米、つきこんにやく 砂糖、じゃがいも ごま、油	にんじん、れんこん、干しいたけ にんにく、ごぼう、だいこん、はくさい たけのこ、みかん	640	25.8
11	木	ツナコーントースト ★6年社会科見学★	○	ビーンズサラダ ソーセージポトフ	ソーセージ ミックスビーンズ 牛乳、チーズ	食パン、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	675	24.2
12	金	ごはん 2-1バイキング きゅうしよく	○	ぶりのてりやき ほうれんそうのごまあえ きのこけんちんじる	豚肉、ぶり 豆腐、油揚げ、牛乳	米、砂糖、こんにやく じゃがいも、ごま、油	ほうれんそう、にんじん、しょうが もやし、なめこ、しめじ、まいたけ 干しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ	690	31.6
15	月	パエリア	○	マセドアンスープ フルーツヨーグルト	鶏肉、ベーコン いか、えび、牛乳 ヨーグルト	米、じゃがいも、油	にんじん、トマトピューレ、パセリ トマト缶詰、にんにく、玉ねぎ エリンギ、だいこん、セロリ、しょうが みかん缶詰、もも缶詰、パイン缶詰	612	21.2
16	火	ごはん 1-1バイキング きゅうしよく ★3年社会科見学★	○	さばのみぞれに キャベツのあさづけ ぐたくさんみそしる	さば、豆腐 味噌、牛乳	米、でんぷん 上新粉、砂糖 こんにやく、油	にんじん、だいこん、しょうが キャベツ、ねぎ、ごぼう	693	24.6
17	水	ダイスチーズパン	○	カリカリじゃこサラダ はくさいのクリームに	鶏肉、ベーコン 牛乳、生クリーム ちりめんじゃこ	ダイスチーズパン、砂糖 じゃがいも、マカロニ 小麦粉、バター、油	にんじん、だいこん、きゅうり 玉ねぎ、はくさい、とうもろこし	685	27.3
18	木	チャーハン	○	チャプチェ ちゅうかスープ	豚肉、焼き豚、えび たまご、豆腐、牛乳	米、麦、はるさめ 砂糖、油、ごま	にんじん、にら、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、チンゲンサイ 干しいたけ、ねぎ、しょうが、もやし にんにく、だいこん	604	23
19	金	こぎつねごはん カミカミメニュー	○	わかさぎのなんばんづけ きなこまめ とんじる	豚肉、油揚げ、大豆 きな粉、豆腐、味噌 牛乳、わかさぎ	米、もち米、砂糖 でんぷん、小麦粉 じゃがいも こんにやく、油	にんじん、だいこん、玉ねぎ しょうが、ごぼう、ねぎ	657	27.1
22	月	カレーうどん 冬至	○	ゆずドレッシングサラダ かぼちゃむしパン	豚肉、ハム、牛乳	うどん、でんぷん、砂糖 ホットケーキミックス(卵・乳) バター、油	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ 玉ねぎ、ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり、だいこん、ゆず	652	23.9
23	火	天皇誕生日							
24	水	おたのしみこんだて			鶏肉、ハム ベーコン、ジョア(りんご)	チョコチップパン、水あめ 砂糖、マカロニ、油	にんじん、アスパラガス、こまつな トマト缶詰、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、とうもろこし	664	27.3
							栄養価の平均	648	25.0

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

☆地場野菜・・・大根、ほうれん草、小松菜、ねぎ、ゆず(都築農園)

☆産直食材・・・米、さつまいも(新潟県十日町市より)

じゃがいも(八ヶ岳中央農業実践大学校より)

☆19日(月)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう!

★給食用ナフキン、  
マスクは必ずもって  
きましょう!★

※栄養価は3、4年生の平均です。



## ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

裏面は給食だよりです。ご覧ください。

## 《給食費について》

給食費の口座振替が始まります。今月の振替日は**12月15日(月)**です。

各ご家庭の口座へ前日までにご入金ください。

◆1・2年生・・・4,180円 ◆3・4年生・・・4,400円 ◆5・6年生・・・4,620円

未納のないようにご協力よろしくお願ひします。

