



献立表

表




りょうりのしゅるいがわかるようにこのじゅんばんにあらべています！すこしずつおぼえてみましょう！

日	しほしよく 主食	せいの おやつ	汁物 主菜 副菜 デザート	あかの なかま		きの なかま		みどりの なかま		エネルギー たんぱく質
				あま・にく・ほね 血や肉や骨になるもの		ねつ・ちから 熱や力になるもの		からだの ちょうじょう からだの調子を整えるもの		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン	(淡色野菜→)	
1金	ペンネアラビアータ		はなやさいのサラダ さつまいもとりんごのケーキ	ベーコン、ツナ、たまご	ぎゅうにゅう	ペンネ、さとう、さつまいも、こむぎこ	あぶら、バター	にんじん、トマト、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし、りんご	637 kcal 22.6 g
4月	ふゆやさいのカレーライス		はくさいサラダ みかんヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう、わかめ、ヨーグルト	こめ、むぎ、さといも、こむぎこ、さとう	あぶら、ごま	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、だいこん、はくさい、きゅうり、アロエ、みかん	638 kcal 22.0 g
5火	ごはん (政府備蓄米使用) くるみのつくだに		ほうれんそうとたまごのみそしる ぶたにくのうまに	ぶたにく、とうふ、たまご、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、こんにゃく、さといも	くるみ、ごま、あぶら	にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう	だいこん、しょうが、にんにく、えのきたけ、たまねぎ	647 kcal 29.5 g
6水	チリミートドッグ		やさいスープ ジャーマンポテト	ぶたにく、ベーコン、こおりどうふ	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、じゃがいも	あぶら	にんじん、ピーマン、こまつな	しょうが、たまねぎ、セロリー、にんにく、しめじ、キャベツ	567 kcal 25.8 g
7木	しそひじきごはん (政府備蓄米使用)		みそけんちん かつんカツ こまつなとしめじのおろしあえ	かつお、あぶらあげ、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、ひじき	こめ、さとう、こむぎこ、パンこ、こんにゃく	ごま、あぶら	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、しめじ、だいこん、ごぼう、ながねぎ	671 kcal 32.8 g
8金	ガーリックピラフ		ABCスープ ホタテのバターじょうゆやき はれひめ	ぶたにく、ほたて	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、マカロニ	あぶら、バター	にんじん、ピーマン、ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、はれひめ	534 kcal 23.5 g
11月	キャロットライスのクリームソースかけ		はれひめ さつまいもサラダ ラフランス	とりにく、ツナ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、さつまいも、さとう	あぶら、バター	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、とうもろこし、きゅうり、ラフランス	577 kcal 20.1 g
12火	なめし		なまあげとやさいのみぞれに わかめとじゃこのサラダ	なまあげ、とりにく	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	ごま、あぶら	だいこん、にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、ながねぎ、しいたけ、だいこん、しょうが、キャベツ、きゅうり	643 kcal 25.9 g
13水	ごもくタンメン		だいこんサラダ ちゅうかごまだんご	ぶたにく、えび、いか、なると、うずらたまご、いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、さつまいも、しらたまご、でんぶん	ごま、あぶら	にんじん、みずな	しょうが、にんにく、はくさい、もやし、きくらげ、ながねぎ、きゅうり、だいこん、とうもろこし	636 kcal 27.2 g
14木	チキンライス		コンソメスープ アーモンドサラダ	とりにく、ツナ、ベーコン、だいた	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも	あぶら、アーモンド	トマト、にんじん	たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、しょうが、セロリー	554 kcal 22.1 g
15金	ごはん (政府備蓄米使用)		いもにじる ハタハタのからあげ わふうあえ	はたはた、かつお、ぶたにく、なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さといも	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、えのきたけ、だいこん、ごぼう、ながねぎ	615 kcal 25.7 g
18月	かまやきピンパ		トックスープ きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、トック	あぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう、こまつな、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、だいずもやし、きりぼしだいこん、だいこん、きくらげ、ながねぎ	602 kcal 23.1 g
19火	ごはん (政府備蓄米使用)		かきたまじる さばのみそつけやき じゃがきんぴら	さば、みそ、かまぼこ、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、こんにゃく、でんぶん	あぶら	にんじん、ほうれんそう	ごぼう、たけのこ、ながねぎ	630 kcal 31.4 g
20水	フェジョアータ		ヴィナグレッッチサラダ アセロラゼリー	きんとときまめ、うずらまめ、ベーコン、ぶたにく、ウインナー、ツナ	ぎゅうにゅう、かんてん	こめ、むぎ、こむぎこ、じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、きゅうり、きパブリカ、アセロラ	729 kcal 22.9 g
21木	とりどん	シヨア	こんさいのごまじる かぼちゃのあまに	とりにく、あぶらあげ、みそ	にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、しらす、さとう、こんにゃく	あぶら、ごま	にんじん、かぼちゃ、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう、だいこん、れんこん、ながねぎ	599 kcal 26.6 g
22金	あしたばリースパン	セレクト	チキンのトマトに ノエルサラダ	とりにく、だいた	にゅういんりょう、のむヨーグルト	あしたばパン、パスタ、さとう	あぶら	にんじん、トマト、ブロッコリー、あかパブリカ	ぶどうジュース、キャベツ、たまねぎ、しめじ、カリフラワー、とうもろこし	510 kcal 25.8 g

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

～12がつのきゅうしょくもくひょう～
バランスよくたべて かせのおほうをしよう



7日(木) 友好都市献立【千葉県勝浦市】

西東京市の友好都市である、千葉県勝浦市をイメージした献立です。勝浦市は鯉の水揚げで有名な漁港があります。給食では、鯉を使った

ご当地グルメの「勝勝カツ」が登場します。

8日(金) ホタテDAY

北海道森町から「ホタテ」を無償提供していただきました。北海道産のホタテを味わえるように、シンプルなバター醤油焼きにします！

12日(火) 体力向上献立【2学期:カルシウム】

寒い冬になると、牛乳の残りが多くながちです。また、日照時間が短くなる冬は、体内で作られるビタミンDの量が減ります。ビタミンDは、カルシウムの吸収を

助けてくれる栄養素なので、食事からビタミンDを取り入れる意識をしましょう。



19日(火) 食育の日献立

毎月19日は「食育の日」です。お箸を使う、和食の献立にしています。

改めて、お箸の使い方や食器の置き方を確認したり、食事のマナーを見直したりする機会にしたいと思います。

21日(木) 冬至献立

今年12月22日が「冬至」です。1年で最も昼の(日照)時間が短い日です。冬至の日は、「ん」のつく食べ物で「運」が呼び込めると言われています。

南瓜(かぼちゃ)・人参・大根・蓮根・うどん・銀杏・金柑などです。給食でも、「ん」のつく食べ物食べて、運を呼び込みましょう！

22日(金) クリスマス献立

毎日、残さず食べてくれる住吉っ子へ、給食室から一足早いクリスマス

プレゼント(セレクトドリンク)です！
2学期最後の給食を楽しみに、元気に登校してきてくださいね♪

