



平成29年度

12月

# こんだてひょう



墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	栄養価
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
1 金	ごはん		とうふのちゅうかに はるさめサラダ ぶたにくとだいこんのそぼろ	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 春雨 さとう でんぷん	だいこん こまつな たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし チンゲン菜 きゅうり きゃべつ にんじん しょうが にんにく	644 kcal	24.7 g
4 月	ごはん		さばのゆずみそだれ けんちんじる ちくわ入りからしあえ	牛乳 さば ぶた肉 ちくわ とうふ 油揚げ	米 油 じゃがいも さとう	きゃべつ にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ ゆず	638 kcal	29.3 g
5 火	なまパスタの ※ノトトワース		アーモンドサラダ こめこのココアケーキ	牛乳 とり肉 たまご 豆乳	生パスタ 油 米粉 さとう アーモンド	たまねぎ まいたけ エリンギ しめじ もやし トマト にんにく きゃべつ にんじん きゅうり	661 kcal	25.1 g
6 水	やき カレーパン		イタリアンスープ キャロットドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン チーズ	パン 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー きゃべつ こまつな かぶ きゅうり とうもろこし	613 kcal	24.8 g
7 木	ゆかり ごはん		マーボーじゃがいも こんにやく入りわかめサラダ はなみかん	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ きゅうり もやし しょうが きゃべつ チンゲン菜 こんにやく	656 kcal	21.2 g
8 金	きんぴら ごはん		きびなごのからあげ こうやとうふのたまごとじ もずくのみそしる	牛乳 きびなご たまご 高野豆腐 とり肉 もずく とうふ 油揚げ	米 油 じゃがいも さとう でんぷん	ごぼう にんじん 干しいたけ しょうが たまねぎ こまつな しめじ えのきたけ 長ねぎ	655 kcal	30.8 g
11 月	ごまいり ちゃめし		おでん じゃこいりカリカリサラダ 花みかん	牛乳 うずら卵 ちりめんじゃこ つみれ ちくわ がんも さつまあげ	米 油 ごま じゃがいも さとう	だいこん こんにやく はくさい もやし こまつな にんじん たまねぎ みかん	647 kcal	27.5 g
12 火	ごはん		ムロアジのさんがやき おかかあえ とんじる	牛乳 ムロアジ ぶた肉 大豆 とうふ たまご	米 油 じゃがいも 生パン粉 ごま さとう	にんじん 長ねぎ しょうが きゃべつ こまつな もやし こんにやく ごぼう だいこん	681 kcal	30.7 g
13 水	チリビーンズ ライス		パリパリわかめサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆 わかめ	米 麦 油 ワフタン皮 バター 米粉 ごま	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが セロリー きゃべつ もやし きゅうり りんご	670 kcal	22.2 g
14 木	わかめ ラーメン		だいこんとあぶらあげのサラダ ポテトとまめのスパイシーあげ	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆 油揚げ	中華麺 油 じゃがいも ごま でんぷん	たけのこ 長ねぎ とうもろこし もやし しょうが だいこん にんじん こまつな	612 kcal	25.0 g
15 金	せかいのりょうり ~イギリス~							
	ジャムサンド		シェパーズパイ スコッチブロス アップルゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン ひよこ豆	パン 油 大麦 じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん エリンギ きゃべつ セロリー かぶ パセリ りんご	681 kcal	24.5 g
18 月	むぎいり ごはん		あつあげとふゆやさいののもの ひじきふりかけ ごまあえ はなみかん	牛乳 とり肉 生揚げ ひじき	米 油 ごま さといも さとう	れんこん にんじん だいこん しょうが じめじ こまつな きゃべつ もやし みかん	615 kcal	22.2 g
19 火	ごはん		ぶりのみぞれやき きりぼしだいこんのおひたし かきたまじる	牛乳 ぶり たまご とうふ	米 油 さとう でんぷん ごま 小麦粉	だいこん しょうが にんにく きゃべつ こまつな たまねぎ えのきたけ	663 kcal	31.5 g
20 水	ソフト フランスパン		ローストチキン ひよこまめいりサラダ グリーンポタージュ キャロットゼリー	牛乳 とり肉 ひよこ豆 粉寒天	パン 油 じゃがいも さとう	きゃべつ にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ こまつな セロリー にんじん オレンジジュース レモン汁	679 kcal	27.9 g
21 木	にほんのきょうどりょうり ~あおもりけん~							
	ごこく ごはん		いかにんにくじょうゆだれ こんぶのもの せんべいじる りんご とうじのひ こんだて	牛乳 いか ぶた肉 昆布 高野豆腐	米 麦 きび あわ ひえ 黒米 油 かやきせんべい ごま さとう	にんにく にんじん しらたき 干しいたけ ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ りんご	652 kcal	27.7 g
22 金	ほうとう		やさいのゆずふうみ かぼちゃのごまだんご	牛乳 ぶた肉 油揚げ	ほうとうめん 油 さといも ごま 白玉粉 さとう	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい 長ねぎ こまつな かぶ ゆず	635 kcal	21.1 g

## 【セレクト給食 (12月20日(水))】

\*ローストチキン

または

\*フライドチキン



かぼちゃの  
入ったあつかい  
ほうとうを食べて  
あたたまろう。

\*都合により変更になる場合があります。

## 12月22日は冬至(とうじ)です。

12月22日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に漬かると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。カロテンは体の中でビタミンAになり、皮ふや粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。ビタミンEや葉酸も多く、ビタミンCや食物繊維も含まれているので、冬の健康を守るのにとても強い味方になってくれる野菜です。

ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



