



予定献立表

今月の給食
ピックアップ!!

4日：みかん
18日：りんご
22日：冬至献立 冬野菜のゆず和え 冬至のみそ汁
22日は1年で一番日照時間が短い日です。
運を呼び込めるように「ん」のつく食べ物をたくさん
使った、みそ汁とゆずを使ったあえ物を作ります。

旬の食べ物を
取りいれます。

日	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 体を動かす力になるもの		エネルギー たんぱく質 脂質
				1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (糖質)	6群 (脂質)	
1月	ごはん	○	タンドリーチキン ポテチーサラダ 呉汁	鶏肉、大豆、油揚げ、 白みそ、赤みそ	◎学乳、◎サラダ チーズ、カットわかめ	にんじん、こまつな	玉葱、にんにく、しょうが、 きゅうり、冷凍ホールコーン、 だいこん、えのきたけ	米、もち麦、じゃがいも、 砂糖	油	749 kcal 32.2 g 24.7 g 2.2 g
2火	ミルクパン	○	コーンシチュー カミカミサラダ スイートポテト	鶏肉、大豆	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、◎生クリーム(学乳)、 かえり煮干	にんじん、パセリ、こまつな	玉葱、しめじ、ホールコーン、 クリームコーン、キャベツ、 きゅうり、もやし	◎ミルクパン、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、さつまいも	油、◎バター、ごま油	813 kcal 29.6 g 31.5 g 3.0 g
3水	ごはん 千住宿開宿400年記念献立	○	魚のねぎみそ焼き こんにやくおかか煮 はっと汁	さば、赤みそ、鶏肉、 花かつお、豚肉	◎学乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、長ねぎ、 たけのこ、だいこん、 ぶなしめじ	米、こんにやく、 砂糖、油麩、小麦粉、 でんぶん	油、★白いりごま	788 kcal 36.5 g 25.4 g 2.4 g
4木	麦ごはん	○	麻婆じゃが にらたまスープ 果物(みかん)	豚肉、豚レバー、大豆 の華、赤みそ、木綿豆腐、 ●たまご	◎学乳	にんじん、こまつな、 にら	にんにく、しょうが、 玉葱、干し椎茸、もやし、 みかん	米、米粒麦、じゃがいも、 砂糖、でんぶん	油、ごま油	866 kcal 30.7 g 29.0 g 2.7 g
5金	ごまみそほうとううどん	○	ししゃもてんぷら ツナとポテトのサラダ	鶏肉、油揚げ、白みそ、 赤みそ、ツナ水煮	◎学乳、★ししゃも (生干し)	にんじん、かぼちゃ	だいこん、ごぼう、 干し椎茸、長ねぎ、 冷凍ホールコーン、 きゅうり、玉葱	冷凍ほうとううどん、 小麦粉、米粉、 じゃがいも、砂糖	★練りごま、油	775 kcal 36.3 g 29.3 g 2.9 g
8月	味噌ラーメン	○	ジャンボ餃子 足立区産のサラダ	豚肉、赤みそ、大豆 ミート、ツナ水煮	◎学乳、わかめ	にんじん、にら、 ブロッコリー、こまつな	玉葱、もやし、 冷凍ホールコーン、 にんにく、しょうが、 ねぎ、キャベツ	蒸し中華めん、 でんぶん、ぎょうざの皮、 砂糖	油、ごま油、★白いりごま	784 kcal 34.8 g 25.8 g 3.2 g
9火	にしのひつまぶし	○	すりごま入りおひたし 雑煮(栃木県風) お雑煮フェア	にしん、●たまご、 生揚げ、焼き竹輪	◎学乳	ねぎ、にんじん、こまつな	しょうが、もやし、 キャベツ、だいこん、 ごぼう、長ねぎ	米、米粒麦、 でんぶん、小麦粉、 砂糖、こんにやく、もち	★白いりごま、油、 ★白すりごま、ごま油	830 kcal 29.0 g 27.2 g 2.8 g
10水	ごはん	○	お好み焼き風卵焼き 小松菜の磯和え 雑煮(京都風) お雑煮フェア	木綿豆腐、鶏肉、●たまご、 白みそ	◎学乳、あおのり、 刻みのり	にんじん、こまつな	キャベツ、干し椎茸、 もやし、だいこん	米、砂糖、はちみつ、 さといも、白玉団子 (冷凍)	油	789 kcal 30.8 g 19.9 g 2.6 g
11木	卵ドッグ	○	チリコンカン 白菜とベーコンのスープ 果物(いちご)	●たまご、いんげん まめ、大豆、レンズ まめ、豚肉、大豆の華、 ベーコン、生揚げ	◎学乳、◎アレンヨーグ ルト(学乳)	パセリ、にんじん、 タカノツメ、トマト缶、 こまつな	玉葱、にんにく、 はくさい、いちご	◎無塩パン、じゃがいも、 砂糖	●マヨネーズ、油	815 kcal 39.2 g 36.2 g 3.1 g
12金	コーンピラフ	○	魚のクリームソース掛け ABCマカロニスープ	鶏肉、メダイ、ベーコン	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、 ◎ピザチーズ	にんじん、ピーマン	にんにく、玉葱、 冷凍ホールコーン、 ぶなしめじ、キャベツ	米、米粒麦、小麦粉、 マカロニ	◎バター	740 kcal 34.3 g 28.4 g 2.9 g
15月	キムチチャーハン	○	レバーと厚揚げの中華炒め 野菜スープ	豚肉、●たまご、豚レバー、 生揚げ	◎学乳	にら、にんじん	はくさいキムチ、 長ねぎ、しょうが、もやし、 玉葱、たけのこ、 キャベツ、えのきたけ	米、米粒麦、 でんぶん、砂糖、じゃがいも	サラダ油、ごま油、 ★白いりごま、揚げ油	751 kcal 33.9 g 28.5 g 3.9 g
16火	チョコチップパン	○	ポテトグラタン えびとイカのサラダ	鶏こま肉(皮付き)、 いんげんまめ(乾)、 豆乳、★冷凍むきえび、 ★いか	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、 ◎ピザチーズ	にんじん、パセリ、 こまつな	玉葱、エリンギ、 もやし、キャベツ	◎チョコチップパン、 じゃがいも、小麦粉、 砂糖	油、◎バター	802 kcal 37.5 g 32.6 g 3.5 g
17水	麦ごはん	○	のりの佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き 辛子和え 雑煮(鳥取県風) お雑煮フェア	生サケ、白みそ、あずき(乾)	◎学乳、ほしのり	にんじん、こまつな	キャベツ、えのきたけ、 冷凍ホールコーン、 玉葱、もやし	米、米粒麦、砂糖、 白玉団子(冷凍)	◎バター	804 kcal 36.8 g 13.3 g 2.1 g
18木	白菜たっぷりあんかけ丼 野菜の日	○	めひかりのかりん揚げ 果物(りんご)	豚肉、★むきえび、 ★いか、●うずら卵 水煮、メヒカリ、大豆	◎学乳	にんじん、こまつな	はくさい、玉葱、 たけのこ、干し椎茸、 もやし、しょうが、 にんにく、ごぼう、 りんご	米、米粒麦、砂糖、 でんぶん、小麦粉	油、ごま油	763 kcal 36.0 g 22.0 g 2.4 g
19金	ナン 野菜もりもりデー	○	バターチキンカレー 豆腐のサラダ☆ パネトーネ風マフィン	鶏肉、木綿豆腐、●たまご、 調整豆乳	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、 ◎生クリーム(学乳)、 チョコレート	トマト缶、にんじん、 こまつな	玉葱、にんにく、 しょうが、キャベツ、 コーン、もやし、 レーズン、レモン ピール、オレンジピール	◎ナン、砂糖、小麦粉	油、◎バター	830 kcal 32.8 g 37.6 g 3.4 g
22月	わかめごはん	○	ツナビーンズクロック 冬野菜のゆず和え 冬至のみそ汁 冬至献立	ツナ水煮、大豆ミート、 生揚げ、白みそ、 赤みそ	◎学乳、炊きこみ かめ、ちりめん	にんじん、こまつな、 かぼちゃ	玉葱、はくさい、 ゆず、だいこん、 れんこん、ねぎ	米、米粒麦、じゃがいも、 乾燥マッシュポテト、 小麦粉、パン粉、砂糖、 こんにやく	★白いりごま、油	829 kcal 34.2 g 23.3 g 2.8 g
23火	ごはん	○	鳥のマヨネーズ焼き 茎わかめサラダ 雑煮(福岡県風) お雑煮フェア	鶏肉、ぶり、焼き豆腐 茎わかめ	◎学乳、わかめ、 くきわかめ	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ、 冷凍ホールコーン、 玉葱、だいこん、 干し椎茸	米、パン粉、砂糖、 白玉団子(冷凍)	エッグゲアマヨネーズ、油	885 kcal 34.7 g 31.3 g 2.7 g
24水	カルボナーラ	○	カリカリポテトサラダ スノークッキー	ベーコン、豆乳、●たまご	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、 ◎粉チーズ	にんじん、パセリ	玉葱、エリンギ、 キャベツ、もやし、 きゅうり、冷凍ホールコーン	スパゲッティ、小麦粉、 じゃがいも、砂糖、 粉糖	油、◎バター	865 kcal 32.2 g 39.2 g 2.4 g



今月の給食目標
寒さに負けない食事について
考えよう

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが面倒になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE

