



12月こんだてひょう



目黒区立向原小学校
校長 畔柳 信之
栄養士 松澤あかね

	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質	脂質	
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1月	ごはん	○			精白米、精麦				622 kcal
	千草焼き		鶏肉、凍り豆腐、たまご		砂糖	油	にんじん	しめじ、しょうが、長ねぎ	28.6 g
	ごま和え				砂糖	ごま	こまつな、にんじん	もやし	21.0 g
	卵の花		鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、おから		砂糖		にんじん、さやいんげん	しょうが	2.1 g
2月	黒砂糖パン	○			黒砂糖パン				629 kcal
	かぼちゃのコロッケ		鶏肉、凍り豆腐、いんげん、まめ	チーズ	薄力粉、パン粉	油、ごま	西洋かぼちゃ	玉葱	27.4 g
	大根とじゃこのサラダ		かつおぶし	ちりめんじゃこ	砂糖	油、ごま	にんじん、こまつな	だいこん	24.7 g
	果物(みかん)							みかん(普通)	2.1 g
3月	菜めし	○	鶏肉、かつおぶし	ちりめんじゃこ	精白米、精麦	油、ごま	だいこん、葉、こまつな	しょうが	620 kcal
	おでん		さつま揚げ、かんもどき、焼き竹輪、うずら卵	昆布	こんにやく、竹輪、ふじやがいも		にんじん	だいこん	25.5 g
	白玉ぜんざい		豆腐、あずき		白玉粉、薄力粉、砂糖				17.2 g
									1.9 g
4月	じゃこべえピラフ	○	油揚げ、ベーコン、大豆	ちりめんじゃこ	精白米、精麦	油	にんじん、こまつな	にんにく	634 kcal
	キャロットスープ		豆乳		精白米	バター、油	にんじん	玉葱	22.9 g
	チーズポテト			チーズ	じゃがいも	油			22.2 g
									2.0 g
5月	ごはん	○			精白米、精麦				571 kcal
	白身魚のパン粉焼き		もうかざめ、豆腐		パン粉	マヨネーズ		にんにく、玉葱	26.1 g
	もやしの甘酢和え		油揚げ		砂糖	油、ごま	にんじん	もやし	18.3 g
	みそ汁		豆腐、みそ				こまつな	だいこん、えのきたけ、長ねぎ	2.2 g
8月	江戸菜と生揚げのあんかけ丼	○	鶏肉、生揚げ		精白米、精麦、でん粉	油	にんじん、江戸菜	しょうが、にんにく、玉葱、まいたけ、はくさい、長ねぎ	622 kcal
	いもち				じゃがいも、でん粉、砂糖	油			25.3 g
									19.7 g
									2.0 g
9月	ガーリックトースト	○			胚芽食パン	バター		にんにく	584 kcal
	ピーンズシチュー		鶏肉、大豆		じゃがいも、薄力粉	油	にんじん、トマト、水煮	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱	24.3 g
	果物(洋なし)							西洋なし	25.3 g
									2.2 g
10月	ごはん	○			精白米、精麦				656 kcal
	にしんの蒲焼き		にしん		でん粉、薄力粉、砂糖	油		しょうが	25.8 g
	野菜の高野和え		凍り豆腐		砂糖	ごま	こまつな、にんじん	もやし	23.9 g
	みそ汁		油揚げ、みそ	わかめ	さつまいも			えのきたけ、長ねぎ	2.3 g
11月	スパゲティナポリタン	○	鶏肉、凍り豆腐		スパゲティ	米ぬか油	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱	704 kcal
	じゃが芋と彩野菜のサラダ		大豆		じゃがいも、砂糖	なたね油、米ぬか油	にんじん	きゅうり、とうもろこし(冷凍)、レモン(汁)	29.4 g
	にんじんケーキ		たまご	カテージチーズ	薄力粉、全粒粉、砂糖はちみつ	バター	にんじん	レモン(汁)、プルーン(乾)	25.8 g
									2.3 g
12月	ごはん	○			精白米、精麦				624 kcal
	鶏の唐揚げおろしポン酢		鶏肉		薄力粉、でん粉	油		しょうが、だいこん、レモン(汁)	28.8 g
	野菜の白和え		豆腐、みそ		つきこんにやく(白)、砂糖	ごま	こまつな、にんじん		18.5 g
	肉じゃが		豚肉		つきこんにやく(黒)、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉葱	1.6 g
15月	赤飯	○	あずき		精白米、もち米	黒ごま			580 kcal
	ぎせい豆腐あんかけ		鶏肉、豆腐、たまご		砂糖、でん粉	油	にんじん、ほうれんそう	しめじ、玉葱	25.2 g
	野菜ののり和え		かつおぶし	焼きのり			こまつな、にんじん	もやし	17.9 g
	沢煮椀		豚肉、油揚げ			油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	2.3 g
16月	はちみつきなこトースト	○	きな粉		胚芽食パン、はちみつ	バター			557 kcal
	ミネストローネ		鶏肉、レンズマメ		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、水煮	セロリ、玉葱、キャベツ	23.9 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト	砂糖			りんご、黄桃シロップ漬け	18.0 g
									1.9 g

		牛乳		赤の仲間 からだの 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 からだの 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
献立名				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質			
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
17 水	ジャンバラヤ	○	鶏肉、いんげんまめ		精白米、精麦	油	トマトジュース、にんじん、ピーマン	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮	600 kcal		
	クラムチャウダー		ベーコン、あさり、豆乳	牛乳、サワークリーム	じゃがいも、砂糖、薄力粉	油	にんじん、こまつな	にんにく、セロリ、玉葱	23.2 g		
	くだもの 果物(みかん)							みかん(普通)	16.3 g		
					☆。☆☆☆☆☆。☆☆☆☆。				2.1 g		
18 木	ごはん	○			精白米、精麦				648 kcal		
	さばのごまみそあんかけ		まさば、みそ		砂糖	ごま		しょうが	28.5 g		
	野菜のおかか和え		かつおぶし				こまつな、にんじん	もやし	22.7 g		
	かわり五目豆		大豆、豚肉		じゃがいも、こんにやく、砂糖	油	にんじん、ピーマン		1.6 g		
19 金	ごはん	○			精白米、精麦				569 kcal		
	チカの青のり揚げ		ちか	あおのり	薄力粉	油			28.6 g		
	千草和え		油揚げ、たまご		砂糖	油	にんじん、こまつな	切干、しいたけ、こんに	17.2 g		
	みそ汁		豆腐、みそ					はくさい、まいたけ、長ねぎ	1.9 g		
22 月	かぼちゃのほうとう	○	豚肉、油揚げ、みそ		砂糖、でん粉、冷凍ほうとう		にんじん、西洋かぼちゃ、こまつな	だいこん、ごぼう、はくさい、まいたけ、長ねぎ	618 kcal		
	モチモチゆず蒸しパン		豆乳、たまご		米粉、砂糖	油		ゆずジャム	23.8 g		
								☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	15.7 g		
									2.4 g		
23 火	ごはん	○			精白米、精麦				599 kcal		
	豆腐入りハンバーグ		豚肉、絞肉、豆腐、凍り豆腐		パン粉、砂糖	油		玉葱、マッシュルーム水煮	25.0 g		
	ピーフン炒め		鶏肉		ピーフン	油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし	18.9 g		
	みそ汁		生揚げ、みそ	わかめ			西洋かぼちゃ	まいたけ、長ねぎ	2.1 g		
24 水	ひじき大豆ごはん	○	大豆	ひじき	精白米、精麦、砂糖	ごま油			590 kcal		
	いわしのつみれ汁		いわし、みそ、油揚げ、豆腐		でん粉、じゃがいも、板こんにやく(黒)		にんじん、こまつな	長ねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん	25.4 g		
	くだもの 果物(りんご)							りんご	17.9 g		
									2.3 g		
25 木	カレーライス	○	鶏肉、レンズマメ		精白米、精麦、薄力粉、ちみつ、砂糖、じゃがいも	油	にんじん、トマト、水菜	しょうが、にんにく、玉葱、セロリ	722 kcal		
	パリパリチキンカツ		鶏肉		薄力粉、コーンフレーク	油		にんにく	28.3 g		
	カレーピクルス				砂糖	油	にんじん	きゅうり、だいこん、にんにく	20.0 g		
					☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆				1.9 g		

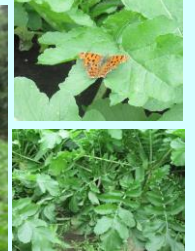
※都合により変更する場合があります。

※都合により変更する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
12月平均	627kcal	26.0g	20.8g	2.2g

しゅんの ふゆやさい 「だいこん」が めぐろくの はたけから とどきます！

めぐろくでは やさいや くだものを そだてるために つかう はたけや かじゅえんを たいせつに しています。そんな めぐろの はたけで そだった だいこんを こしも いただくことが できました。めぐろくの せいさんしゃの みなさんが めぐろのこどもたちのために きふしてくださった きょううな だいこんが 12月3日に とうじょうします。おたのしみに！



めぐろくの せいさんしゃの みなさんです。しゃしんに のってないかたからも だいこんを いただいています。

せたがやくの
はたけからも
しゅんの だいこんを
こうにゅうします。



よい おとしを
おむかえください！

