

12月 献立予定表①



両面印刷になっています。12日～23日の献立予定表は裏面です。

令和4年12月分

荒川区立第五峡田小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	牛乳 コーンピラフ 鶏肉のバーベキューソース焼き カレービーンズサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	精白米 バター 油 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン にんにく しょうが りんご レモン キャベツ もやし	645	24.8
2 金	牛乳 ムロアジのそぼろ丼 あんかけ卵焼き みそ汁	牛乳 鶏肉 ムロアジ ひじき 卵 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん	干しいたけ しょうが たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ はくさい だいこん	606	29.7
5 月	牛乳 麦入りごはん ぶりの照り焼き はくさいのおかか和え みそ汁	牛乳 ぶり かつお節 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 ごま さとう ごま油	しょうが はくさい にんじん キャベツ だいこん	610	27.3
6 火	牛乳 ガーリックフランスパン ポークビーンズ キャロットソースのサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトマヨネーズ バター オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	639	23.6
7 水	牛乳 冬野菜のカレーライス もやしのごまだれがけ りんご	牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ブロッコリー トマトピューレ ほうれんそう こまつな もやし キャベツ りんご	651	22.0
8 木	牛乳 麦入りごはん 大豆とじゃこの炒り煮 五目野菜の煮物 青菜のいそ和え	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ のり	精白米 米粒麦 でんぷん 油 ごま さとう 三温糖 こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん もやし こまつな キャベツ	639	26.1
9 金	牛乳 茶飯 おでん キャベツのごま酢和え みかん	牛乳 昆布 揚げボール 焼き竹輪 うすら卵	精白米 米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ ごま	だいこん にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ みかん	590	22.1

◎学校行事や感染症等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

