

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

荒川区立第五峠田小学校

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 でんぶん 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 でんぶん	干しこいたけ 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	リトライスパッソ 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 でんぶん 油 ごま さとう 三温糖 こんにゃく 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 うずら卵	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく 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 えのきだけ 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。

さむ 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

ふゆ しんがた
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。

