



# 12月 よていこんだてひょう



江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜(汁物) デザート	おもな材料名			中学年 17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える		
1	金	○	ちゅうかどん	レバーとじゃがいもの ごまだれあえ	りんご	ぶたにく えび イカ ぎゅうにゅう レバー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら こめこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい ヤングコーン さやいんげん りんご	617 kcal 26.2 g 18.5 g 1.7 g
4	月	○	ごはん わかめのジュージュ	さかなのしおこうじやき じゃがいもと くきわかめのきんぴら だいこんのみそしる		わかめ しらす ぎゅうにゅう さかな くきわかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さんおんとう ごま あぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん はくさい こまつな	611 kcal 27.4 g 23.3 g 2.6 g
5	火	○	こうやとうふの たまごとじどん	チゲふうじんだみそしる	りんご	とりにく こうやとうふ ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ だいす とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ こまつな にんじん だいこん はくさい にんにく とうがらし ねぎ りんご	597 kcal 28.3 g 19.9 g 2.1 g
6	水	○	小松菜給食の日 こまつなと そぼろのまぜごはん	わふうこまつなサラダ さといもとぶたにくのみそに	オレンジ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら こんにやく さといも でんぷん	たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな もやし とうもろこし さやいんげん たまねぎ きゅうり オレンジ	560 kcal 23.5 g 18.2 g 2.1 g
7	木	○	世界の料理「カナダ」 メープルトースト	サーモンクリームシチュー ひよこまめとツナのサラダ	バナナ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう サケ なまクリーム ひよこまめ ツナ	しょくパン マーガリン メープルシロップ あぶら じゃがいも バター こむぎこ こめこ さんおんとう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし バナナ	606 kcal 24.3 g 27.5 g 2.2 g
8	金	○	こめこのカレーライス	ガーリック ドレッシングサラダ	フルーツ ポンチ	ぶたにく きゅうにゅう わかめ ハム いとかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら さんおんとう さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース とうもろこし ももかん みかんかん パインかん りんご	592 kcal 19.3 g 15.2 g 1.8 g
11	月	○	ごはん だいすとじゃこの アーモンドあえ	とうふいりたまごやき ひじきのツナあえ かぶのみそしる		ちりめんじゃこ だいす ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ひじき ツナ あぶらあげ みそ わかめ	こめ アーモンド でんぷん あぶら さんおんとう さとう	たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし とうもろこし レモンじる かぶ えのきたけ	610 kcal 28.4 g 23.8 g 2.3 g
12	火	○	6年生の献立 やきにくどん	ぶたにくのピリからスープ	ミニ ホットク	ぎゅうにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こめこ こむぎこ ごまあぶら でんぷん きょうりきこ はちみつ アーモンド しらたまこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ほししいたけ はくさい だいすもやし ねぎ えのきたけ こまつな ニラ	644 kcal 23.8 g 17.8 g 1.9 g
13	水	○	手作りパンの日 てづくり チーズフォカッチャ	チキンピーンズ わかめとツナのサラダ		チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ ツナ わかめ	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら こめこ オリーブあぶら ザラメ じゃがいも ごまあぶら	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	574 kcal 25.1 g 23.3 g 2.3 g
14	木	○	12月生まれのおたんじょう日給食 ジャンバラヤ	ふゆやさいのポトフ	スノー ボール クッキー	ハム ウィナー えび ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ アーモンドこ さとう マーガリン	にんにく セロリ たまねぎ トマトかん とうもろこし ピーマン にんじん かぶ はくさい ほうれんそう	602 kcal 18.8 g 24.3 g 2.0 g
15	金	○	さげときのこの たきこみごはん	ハタハタのからあげ はくさいとなまあげのうまに	みかん	あぶらあげ サケ ぎゅうにゅう ハタハタ ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さんおんとう こめこ でんぷん さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ まいたけ しめじ えだまめ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ こまつな みかん	607 kcal 28.9 g 23.5 g 2.4 g
18	月	○	ごはん こまつなふりかけ	さかなのあすまに アーモンドあえ むらくもじる	みかん	ツナ けずりぶし ぎゅうにゅう さかな とうふ たまご	こめ ごまあぶら ごま あぶら でんぷん こめこ さとう アーモンド	こまつな しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう みかん	604 kcal 26.5 g 20.8 g 2.2 g
19	火	○	セレクト給食 ごはん	ジャンボあげぎょうざ ビッグしゅうまい チョシギサラダ たけのことわかめのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく いとかんてん のり とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぷん こむぎこ ごま シュウマイのかわ	キャベツ ニラ にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり こまつな たまねぎ ねぎ たけのこ えのきたけ	614 kcal 23.5 g 21.9 g 1.9 g
20	水	○	6年生の献立 ごはん	たらのゆずみそやき やさいたっぷり じゃことこまつなのサラダ ふゆやさいのかきたまじる	みかん	ぎゅうにゅう たら みそ ひよこまめ ツナ ちりめんじゃこ とうふ けずりぶし たまご	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	ゆずかじゅう キャベツ かぶ もやし こまつな にんじん ブロッコリー とうもろこし れんこん たまねぎ だいこん はくさい こねぎ みかん	539 kcal 27.8 g 14.2 g 2.1 g
21	木	○	行事「冬至」&郷土料理「山梨県」 かぼちゃほうとう	せいだのたまじ やさいのゆずふうみあえ		ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	さとう ほうとう あぶら じゃがいも さんおんとう ごま	たまねぎ にんじん だいこん れんこん まいたけ かぼちゃ ねぎ こまつな はくさい もやし ゆずかじゅう きゅうり	559 kcal 22.7 g 18.7 g 2.6 g
22	金	○	6年生の献立 あしたばリースパン	ローストチキン ポテトサラダ こめこマカロニの ミネストローネ	ミルク チョコ プリン	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン ぶたにく レンズまめ こなかんてん なまクリーム とうにゅう	あしたばパン はちみつ でんぷん じゃがいも エッグケア Mayo あぶら さとう オリーブあぶら こめこマカロニ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし トマトかん パセリ	674 kcal 26.5 g 28.9 g 2.3 g

★献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、ご了承ください 12月 16日

## 6年生が家庭科の授業で考えた給食の献立

**12月12日(火)**  
**6年4組 諏訪 裕大 さん**  
テーマ「スタミナ韓国料理」

☆ポイント☆  
主食・主菜の「焼肉丼」は、一皿で三色食品群が取れる栄養満点のメニューです。汁物は、豚肉が入ったピリ辛のスープです。韓国の「ホットク」は、もちもちした生地にあんこやチーズが入った、韓国のデザートです。今回は給食用にアレンジします。しっかり食べて、スタミナをつけましょう。

**12月20日(水)**  
**6年3組 西内 柊登 さん**  
テーマ「旬食-冬を耐えよう！」

☆ポイント☆  
主菜は、旬のたらを使ったゆずが香るみそ焼きです。副菜の「野菜たっぷりじゃこと小松菜のサラダ」は、13種類の食材が入った栄養バランス満点のサラダです。汁物の「かきたま汁」には、冬野菜をたくさん入れました。旬の食材がたっぷりの献立です。寒い冬を耐えられるよう、しっかり食べましょう。

**12月22日(金)**  
**6年2組 織田 千愛 さん**  
テーマ「お楽しみクリスマス給食」

☆ポイント☆  
主食は、薄緑色でリース型のあしたばパンです。主菜はクリスマスの定番「ローストチキン」、副菜はみんなが好きな「ポテトサラダ」、汁物は星形の米粉マカロニを入れた「ミネストローネ」です。デザートにはチョコプリンをつけました。楽しくおいしく食べてください。