

# 12月こんだて表



2024年12月 No. 1

第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○		米, 粒麦		566 kcal
	ワカサギのから揚げ		わかさぎ	米粉, でん粉, 揚げ油		25.2 g
	根菜のきんぴら		豚こま肉	油, つきこんやく, 三温糖, 白ごま	ごぼう, にんじん, れんこん, こまつな	16.2 g
	治部煮『石川県金沢市』		鶏こま肉	さとう, でん粉, サラダ油, さといも, こんにやく, くるま麩	干し椎茸, ごぼう, にんじん, たけのこ(缶), こまつな	1.6 g
3火	味噌煮こみうどん『愛知県名古屋市』	○	豚こま肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	サラダ油, 冷凍うどん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな	568 kcal
	厚焼き卵		鶏ひき肉, たまご, ま	サラダ油, さとう	干し椎茸, にんじん, 玉葱	25.6 g
	やさいとツナのおひたし		まぐろ(缶)	白ごま	こまつな, もやし, にんじん, はくさい	23.8 g
	大学芋			さつまいも, 揚げ油, さとう, 水あめ, 黒ごま		2.3 g
4水	手作りさつまいも シナモンロールパン	○	調理用牛乳, たまご	強力粉, さとう, はちみつ, 無塩バター, グラニュー糖, アーモンド粉, さつまいも	干しぶどう	636 kcal
	ポークビーンズ		豚こま肉, ベーコン, 大豆	サラダ油, じゃがいも, バター, 米粉	玉葱, にんじん, トマト(缶)	24.2 g
	ワカメサラダ		生ワカメ, ちりめんじゃこ	三温糖, ごま油, 白ごま	にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり	26.5 g
5木	ご飯	○		米, 粒麦		558 kcal
	大根のゆず漬け		糸こんぶ		大根, きゅうり, ゆず	25.5 g
	豚肉のすき煮		豚こま肉, 豆腐	サラダ油, つきこんやく, 三温糖	にんじん, はくさい, 玉葱, ねぎ	17.0 g
	かき玉汁		りしりこんぶ(干), 焼き竹輪, たまご	あられ麩, でん粉	玉葱, こまつな	1.8 g
	みかん				みかん	
6金	タンドリーチキンカレーライス	○		米, 粒麦		598 kcal
	アーモンドサラダ		鶏こま肉, ヨーグルト(無糖), レンズ豆	サラダ油, じゃがいも, さとう, 米粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	21.5 g
	りんご			アーモンド・スライス, サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, ブロッコリー, 玉葱	18.0 g
9月	ひじきご飯	○	鶏こま肉, 油揚げ, ひじき, 大豆	米, 粒麦, 油, さとう, 白ごま	干し椎茸, にんじん, たけのこ(缶), ごぼう	2.0 g
	揚げ出汁豆腐		豆腐	米粉, でん粉, 揚げ油	なめこ, 根みつば, だいこん	580 kcal
	おひたし				こまつな, もやし, にんじん	25.3 g
	じゃがいものみそ汁		みそ, 大豆, 生ワカメ	じゃがいも	玉葱, ねぎ	20.2 g
10火	厚揚げキムチ丼	○	豚こま肉, 生揚げ, みそ	米, 粒麦, サラダ油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, 白菜キムチ漬け, はくさい, こまつな	2.2 g
	わかめスープ		ベーコン, 生ワカメ	サラダ油, じゃがいも, 白ごま	玉葱, だいこん	574 kcal
	もやしと小松菜のナムル			油, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, こまつな, もやし	22.9 g
	みかん				みかん	21.3 g
11水	じゃこチャーハン『世界の料理・中国』	○	豚ひき肉, ちりめんじゃこ, かつお節, たまご	米, 粒麦, サラダ油	ねぎ, 玉葱, こまつな	2.1 g
	タラのチリソース		たら切り身	でん粉, 米粉, 揚げ油, サラダ油, さとう	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱	581 kcal
	ビーフンスープ		豆腐	ビーフン, ごま油	玉葱, なら, にんじん, ねぎ, こまつな	27.8 g
	オレンジ				オレンジ	18.9 g
12木	ちらしずし	○	しらす干し, かまぼこ, 油揚げ, マス切り身, たまご, 焼きのり	米, さとう, サラダ油, 白ごま	れんこん, かんぴょう(乾), 干し椎茸, にんじん	2.1 g
	いりどり		鶏こま肉	サラダ油, さといも, 板こんにやく, さとう	干し椎茸, れんこん, ごぼう, にんじん, たけのこ(缶)	559 kcal
	大根の味噌汁		油揚げ, 白みそ		だいこん, えのきたけ, こまつな	26.9 g
						16.9 g
					2.2 g	





13 金	ピザドック		ハム、ベーコン、ピザチーズ	無塩パン、バター、サラダ油	にんにく、玉葱、ピーマン	591 kcal	
	ハンガリアンシチュー	○	鶏ひき肉、レンズまめ(乾)	サラダ油、じゃがいも、無塩バター、米粉	にんじん、玉葱、グリーンピース・冷	25.5 g	
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、大豆、ツナ	マヨネーズ(卵無)、サラダ油、さとう、白ごま	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、もやし	26.5 g	
							2.0 g
16 月	コノシロの麻婆豆腐丼			米、粒麦		562 kcal	
	『SDGsメニュー』	○	鶏ひき肉、大豆、このしろすり身、みそ、八丁みそ、豆腐	油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ(缶)、玉葱、ねぎ	24.1 g	
	春雨スープ		豚こま肉	サラダ油、緑豆はるさめ、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな	18.5 g	
	やさいのナムル			油、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、こまつな、だいこん、もやし、コーン(冷)	1.7 g	
17 火	キノコクリームソースピラフ			オリーブ油、米、粒麦、バター		614 kcal	
	かぼちゃのホットサラダ	○	ベーコン、あさり(缶)、調理用牛乳、生クリーム	サラダ油、無塩バター、米粉	にんじん、玉葱、生しいたけ、ほんしめじ、マッシュルーム(缶)、えのきたけ	16.3 g	
	フルーツポンチ		チーズ	サラダ油、さとう	かぼちゃ、にんじん、れんこん、だいこん、コーン(冷)、玉葱	20.5 g	
			粉寒天	栗(甘露煮)、三温糖	みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、りんご缶	1.9 g	
18 水	かぼちゃとツナのご飯		まぐろ(缶)、ちりめんじゃこ	米、粒麦、白ごま	しょうが、かぼちゃ	557 kcal	
	フカのバーベキューソース	○	さめ切り身	さとう	しょうが、にんにく、りんご、レモン、ねぎ	28.5 g	
	はりはり漬け			白ごま、三温糖	切干しだいこん、きゅうり、だいこん、にんじん	17.6 g	
	かきたまみそ汁		油揚げ、豆腐、たまご、みそ、生ワカメ		玉葱、えのきたけ、こまつな	2.0 g	
19 木	スパゲティ魚介ミートソース			スパゲッテ、オリーブ油		569 kcal	
	じゃがいものチーズ焼き	○	ベーコン、イカ、エビ、まぐろ(缶)、大豆、粉チーズ	サラダ油、コーンスターチ	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、マッシュルーム(缶)	29.0 g	
	豚しゃぶサラダ		ベーコン、ピザチーズ	サラダ油(米)、じゃがいも	玉葱、にんじん	20.8 g	
			豚こま肉	サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし	2.4 g	
20 金	さつま芋とチーズの手作りパン		たまご、プロセスチーズ、クリームチーズ	強力粉、小麦粉、さとう、バター、さつまいも、グラニュー糖		567 kcal	
	いかのごまだれサラダ	○	(冷) 茎わかめ、イカ、まぐろ(缶)	ごま油、さとう、白すりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、しょうが	23.7 g	
	野菜たっぷりあったかスープ		ベーコン、豚こま肉	サラダ油、じゃがいも、無塩バター	にんにく、にんじん、玉葱、かぼちゃ、ブロッコリー	21.0 g	
	りんご				りんご	1.9 g	
23 月 冬 至	ごまじゃこご飯		ちりめんじゃこ	米、粒麦、白ごま		589 kcal	
	ちくわとかぼちゃ天ぷら	○	焼き竹輪、あおのり	米粉、揚げ油	かぼちゃ	24.2 g	
	ツナと青菜の柚子香和え		まぐろ(缶)、ちりめんじゃこ	白ごま	こまつな、もやし、ゆず	18.2 g	
	石狩汁『北海道』		サケ、豆腐、みそ	サラダ油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、玉葱、だいこん、こまつな	2.1 g	
24 火 セ レ ク ト 給 食	『セレクトA』					652 kcal	
	トマトライス(混ぜ)	○	豚ひき肉、大豆	米、粒麦、バター、サラダ油	玉葱、にんじん、トマト(缶)、マッシュルーム(缶)	22.7 g	
	豆乳クラムチャウダー		鶏ひき肉、ベーコン、豆乳、あさり、エビ、白いんげん豆、粉チーズ、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、無塩バター、米粉	セロリー、玉葱、にんじん、パセリ	25.0 g	
	りんごのシュトロイゼルクーヘン		たまご	小麦粉、バター、さとう	りんご、レモン	1.7 g	
	『セレクトB』						645 kcal
	トマトライス		豚ひき肉、大豆	米、粒麦、バター、サラダ油	玉葱、にんじん、トマト(缶)、マッシュルーム(缶)	19.9 g	
豆乳クラムチャウダー	鶏ひき肉、ベーコン、豆乳、あさり、エビ、白いんげん豆、粉チーズ、生クリーム		サラダ油、じゃがいも、無塩バター、米粉	セロリー、玉葱、にんじん、パセリ	24.4 g		
チーズケーキ	たまご、調理用牛乳、クリームチーズ、粉チーズ	小麦粉、バター、さとう	レモン	1.9 g			

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の給食から

郷土料理

- 2日(月)石川県金沢市『治部煮』
- 3日(火)愛知県名古屋市『味噌煮込みうどん』
- 23日(月)北海道石狩『石狩汁』

世界の料理

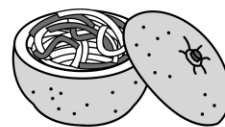
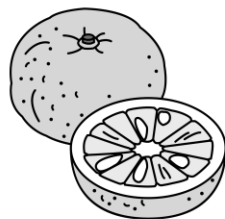
- 11日(水)今月は中華料理メニューです。

SDGsメニュー

- 16日(月)『コノシロの麻婆豆腐』  
今まであまり使われていなかった魚「コノシロ」をすり身にして調理します。

セレクト給食

- 24日(火)クリスマスの日のセレクトはデザートです。  
A・・・りんごを使ったケーキです。  
B・・・バイクドチーズケーキです。



ゆずの中身をくり抜いて器にしたものを「ゆず釜」や「柚釜」と呼びます。

鮮やかな黄色と、特有の爽やかな香りが特徴的な果物。みかんと同じ「かんきつ類」の一種ですが、酸味が強いので、そのまま食べるのではなく、料理やお菓子、ジャムなどに利用されます。でこぼこした“ゆず肌”が特徴の果皮は主に香りづけに使われますが、栄養価が高く、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを多く含みます。風邪の予防には、ゆず湯につかるだけでなく、食事に取り入れるのもおすすめです。ゆずの主な産地は高知県で、全国の収穫量のうち半数以上を占める一大産地となっています(参考:農林水産省「令和元年産特産果樹生産動態等調査」)。また、各地に伝わる郷土菓子に「柚餅子」があります。もち米の粉に、ゆずや調味料などを混ぜて蒸し上げたもので、地域によって作り方や形はさまざまです。東北地方で作られる「くろみゆべし」には、ゆずの代わりにくろみが使われます。









