



令和5年 12月給食予定献立表



江戸川区立第四葛西小学校校長 永浜 幹朗

日	主食	牛乳	おかず	デザート	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	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
1金	ごはん 荳わかめの佃煮	○	魚のオランダ煮 焼肉サラダ 沢煮椀		米 麦 三温糖 でん粉 油 ごま ごま油 しらたき	荳わかめ 牛乳 モウカザメ 豚肉	生姜 葉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 大根 玉葱 ごぼう もやし 生しいたけ えのき べにマドンナ	572 kcal 23.6 g 20.8 g 1.8 g
4月	ごはん とりそぼろ	○	ししゃものごまがらめ こんにやくの炒め煮 大根のみそ汁		米 麦 油 三温糖 ごま でん粉 こんにやく じゃが芋	鶏肉 凍り豆腐 牛乳 ししゃも 荳わかめ さつまいも 煮干し粉 生揚げ みそ	人参 れんこん 大根 玉葱 小松菜	573 kcal 25.7 g 19.9 g 1.8 g
5火	カレーピラフ	○	豆腐入りミートローフ アーモンドサラダ 白菜スープ		米 麦 油 パン粉 でん粉 三温糖 アーモンド	鶏肉 牛乳 豆腐 まぐろ缶 イカ ベーコン	玉葱 人参 コーン缶 干し椎茸 生姜 キャベツ ブロッコリー えのき 白菜	575 kcal 24.3 g 22.0 g 2.2 g
6水	メープルトースト	○	冬野菜のスープ煮 炒り卵のサラダ	みかん	食パン メープルシロップ バター オリーブ油 じゃが芋 油 三温糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 ウィンナー ハム たまご	にんにく セロリー 人参 玉葱 キャベツ れんこん かぶ ブロッコリー えのき エリンギ みかん	561 kcal 22.3 g 25.2 g 2.1 g
7木	シャレン豆腐丼	○	もやし中華和え	二色寒天ポンチ	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 ごま	豚肉 豆腐 エビ 牛乳 寒天	生姜 にんにく 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ もやし なら えのき アセロラジュース オレン ジジュース みかん缶 りんご	550 kcal 21.0 g 15.0 g 1.5 g
8金	こまつなベロンチーノ ☆6年生社会科見学	○	フリッタータ 魚介のサラダ トマトスープ		スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 じゃが芋	ベーコン まぐろ缶 牛乳 ハム 卵 生クリーム チーズ イカ エビ 鶏肉 大豆	とうがらし にんにく 玉葱 しめじ えのき 小松菜 キャベツ 人参 トマト缶	543 kcal 31.0 g 24.0 g 2.2 g
11月	ハッシュドポークライス	○	ポテトソテー	りんご	米 麦 油 小麦粉 マーガリン じゃが芋	豚肉 牛乳 ハム	パセリ にんにく セロリー 玉葱 人参 エリンギ えのき トマト缶 ブロッコリー りんご	545 kcal 18.7 g 16.3 g 1.8 g
12火	ごはん ☆5年生社会科見学	○	白菜と豚肉のみそ炒め 豆腐スープ 大豆とごぼうの かじり揚げ		米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 油 三温糖	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 ワカメ 大豆 青のり	にんにく 生姜 人参 たけのこ 白菜 キャベツ 干し椎茸 ねぎ えのき ごぼう	569 kcal 24.9 g 19.3 g 1.9 g
13水	ガーリックライス	○	たらちのチリソースかけ マセドアンサラダ たまごスープ		米 油 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 三温糖	牛乳 たら ハム チーズ 卵	にんにく パセリ 生姜 ねぎ きゅうり 人参 玉葱 もやし	547 kcal 23.2 g 18.8 g 2.0 g
14木	クロックムッシュ ☆3年生社会科見学	○	チリコンカン 野菜チップス クルトンいり ベーコンサラダ	みかん	食パン じゃが芋 小麦粉 油 食パン耳 三温糖 マーガリン	ハム チーズ 牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 生クリーム	ごぼう キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パセリ みかん	609 kcal 24.2 g 30.4 g 2.9 g
15金	カレーうどん おかかおにぎり	○	豆腐のナゲット 小松菜のごまあえ		うどん 油 三温糖 米 パン粉 小麦粉 ごま	煮干し粉 鶏肉 油揚げ なると 牛乳 かつお節 おから チーズ まぐろ缶 豆腐 鶏肉 ハム	生姜 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	561 kcal 25.5 g 18.3 g 2.1 g
18月	ごまごはん	○	ニシンの揚げ煮 野菜のゆずのかあえ 根菜汁		米 麦 ごま でん粉 油 三温糖 里芋	牛乳 にしん ワカメ 鶏肉 豆腐	生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ゆず 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	546 kcal 23.7 g 19.0 g 1.4 g
19火	鶏おこわ	○	厚揚げの煮もの そぼろかけ 冬野菜のきんぴら 豆乳ごまみそ汁	みかん	米 もち米 油 砂糖 三温糖 でん粉 じゃが芋 こんにやく ごま油 ごま	鶏肉 牛乳 生揚げ さつまいも 油揚げ 白みそ 豆乳 ワカメ	人参 ごぼう 干し椎茸 玉葱 ブロッコリー 大根 切干大根 ねぎ みかん	604 kcal 24.6 g 21.4 g 1.7 g
20水	チリミートライス	○	レバーのカレー揚げ カリカリじゃこポテ サラダ 冬野菜スープ	あいか	米 麦 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 油 三温糖	鶏肉 大豆 牛乳 豚レバー じゃこ ハム	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー セロリー 大根 白菜 あいか	593 kcal 28.9 g 18.0 g 2.2 g
21木	セレクト給食 Aコース きなこ揚げパン	○	ポテトオムレツ ツナサラダ かぼちゃ入りポタージュ		コッペパン 油 グラニュー糖 じゃが芋 三温糖 マーガリン 小麦粉	きな粉 牛乳 豚肉 卵 まぐろ缶 ベーコン 生クリーム	人参 玉葱 キャベツ きゅうり コーン缶 かぼちゃ クリーム缶	624 kcal 25.5 g 28.6 g 2.3 g
	Bコース ビスキュイパン	○	いかのかりんとうあげ ツナサラダ かぼちゃ入りポタージュ		丸パン バター 砂糖 小麦粉 アーモンド粉 でん粉 油 三温糖 マーガリン	卵 牛乳 イカ まぐろ缶 ベーコン 生クリーム	いちごジャム キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 玉葱 かぼちゃ クリーム缶	636 kcal 24.5 g 27.3 g 2.5 g
22金	ターメリックライス	○	甘辛チキン コンソメスープ	チョコレート ケーキ	米 麦 でん粉 三温糖 水あめ じゃが芋 バター 米粉 チョコ アーモンド 粉糖 マシュマロ	牛乳 鶏肉 ハム 卵 ヨーグルト	ピーマン 赤パプリカ 生姜 にんにく 人参 玉葱 キャベツ 大根 ブロッコリー	655 kcal 22.3 g 24.1 g 2.6 g

食材の都合により、献立の一部、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるとい言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん にんじん かんでん うどん