

# 12月のきゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立第五葛西小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>2日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろごぼうごはん</li> <li>・さばのごまやき</li> <li>・こまつなとらすのあえもの</li> <li>・さといものみそしる</li> <li>・みかん</li> </ul>	<b>3日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎいりごはん</li> <li>・ひじきふりかけ</li> <li>・ししゃものあおりのあげ</li> <li>・もやしとツナのあえもの</li> <li>・ぐたくさんすましじる</li> </ul>	<b>4日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たんたんチャーハン</li> <li>・ちゅうかサラダ</li> <li>・ちゅうかコーンスープ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<b>5日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーミートチーズドッグ</li> <li>・はくさいとだいこんのスープ</li> <li>・さつまいものごまがらめ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<b>6日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かいせんあんかけどん</li> <li>・キャベツとわかめのあえもの</li> <li>・しらたまフルーツポンチ</li> </ul>
ぶた肉 大豆 牛乳 サバ しらす おかか 油あげ みそ わかめ 米 麦 油 三温糖 ごま さといも	ひじき じゃこ 牛乳 ししゃも あおりのり ツナ 油あげ とうふ かまぼこ 米 麦 さとう 小麦粉 油 ごま	ぶた肉 大豆 みそ 牛乳 ハム わかめ とうふ たまご 米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	ぶた肉 大豆 チーズ 牛乳 フランクフルト コッパン 油 じゃがいも 小麦粉 さつまいも さとう ごま	エビ イカ あさり とうふ 牛乳 わかめ 米 麦 油 でん粉 ごま油 ごま 三温糖 さとう 白玉粉
ごぼう さやえんどう しょうが もやし きゃべつ 小松菜 しめじ だいこん にんじん ねぎ みかん	もやし きゃべつ にんじん コーン 小松菜 玉ねぎ だいこん えのき	ねぎ にんじん 小松菜 にんにく しょうが きゃべつ もやし 玉ねぎ えのき コーン オレンジ	玉ねぎ にんじん だいこん はくさい しめじ ブロッコリー りんご	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい 小松菜 きゃべつ コーン もやし みかん缶 バイン缶
<b>9日 12月お誕生日給食</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・えびクリームライス</li> <li>・オニオンソースサラダ</li> <li>・かぼちゃのケーキ</li> </ul>	<b>10日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎいりごはん</li> <li>・プリのあまからあげ</li> <li>・きゃべつのおかかあえ</li> <li>・すりごまのみそしる</li> </ul>	<b>11日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこトースト</li> <li>・ハンガリアンシチュー</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<b>12日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とうふのちゅうかどん</li> <li>・きりほしだいこんとハムのちゅうかあえ</li> <li>・はるさめスープ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<b>13日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎいりごはん</li> <li>・さけのさざれやき</li> <li>・こまつなのからしあえ</li> <li>・じゃがもちじる</li> </ul>
エビ とり肉 牛乳 豆乳	牛乳 ぶり おかか とうふ わかめ みそ	きな粉 牛乳 ぶた肉 レンズまめ	ぶた肉 とうふ 牛乳 ハム とり肉	牛乳 サケ ハム とり肉 油あげ
米 麦 油 マーガリン 小麦粉 さとう	米 麦 でん粉 油 じゃがいも ごま	食パン マーガリン はちみつ 三温糖 ごま じゃがいも さとう 小麦粉	米 麦 油 でん粉 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも はるさめ	米 麦 マヨネーズ パン粉 三温糖 じゃがいも でん粉
にんじん 玉ねぎ しめじ きゃべつ もやし きゅうり かぼちゃ	きゃべつ 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	にんじん 玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり コーン バナナ	にんじん だいのこ 干しいたけ ねぎ コーン チンゲンツアイ 切干しいたけ れんこん きゃべつ もやし 玉ねぎ えのき 小松菜 はくさい みかん	もやし きゃべつ にんじん 小松菜 玉ねぎ だいこん ごぼう
<b>16日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそつけめん</li> <li>・ジャンボあげぎょうざ</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<b>17日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・あつやきたまご</li> <li>・こまつなとツナのいそあえ</li> <li>・じゃがいもとあつあげのみそしる</li> <li>・りんご</li> </ul>	<b>18日</b> 	<b>19日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎいりごはん</li> <li>・じゃこふりかけ</li> <li>・ぶたにくのうまに</li> <li>・かきたまじる</li> <li>・みかん</li> </ul>	<b>20日 冬至献立</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・はくさいのあさづけ</li> <li>・さわらのゆずみそやき</li> <li>・かぼちゃとだいすど</li> <li>・じゃこのあげに</li> <li>・けんちんじる</li> </ul>
みそ 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	牛乳 とり肉 たまご ツナ おかか もみり 生あげ みそ		じゃこ 塩こんぶ おかか 牛乳 ぶた肉 生あげ たまご わかめ	塩こんぶ 牛乳 さわら みそ 大豆 じゃこ とり肉 油あげ とうふ
中華めん 油 ラード ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 はちみつ	米 麦 油 三温糖 ごま じゃがいも		米 麦 ごま さとう 油 じゃがいも 三温糖 ごま油	米 麦 三温糖 でん粉 油 ごま じゃがいも
にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし コーン ねぎ 小松菜 きゃべつ たら 干しいたけ みかん缶 バイン缶 りんご缶 ナタデココ	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 きゃべつ もやし えのき 玉ねぎ はくさい みずな りんご		にんじん 玉ねぎ 干しいたけ えのき だいこん 小松菜 みかん	はくさい にんじん しょうが しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ 小松菜
<b>23日 世界料理「フィンランド」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・てづくりアップルシナモンパン</li> <li>・シエニケイット</li> <li>・ごまマヨサラダ</li> </ul>	<b>24日 給食終了日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こまつなごはん</li> <li>・とりにくのからあげ</li> <li>・くきわかめとだいこんのあえもの</li> <li>・たまねぎとあぶらあげのみそしる</li> </ul>	<b>18日 セレクト給食</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ガーリックピラフ</li> <li>・レバーのマリアナソース</li> <li>・マカロニスープ</li> <li>☆オレンジ</li> </ul>	<b>18日 セレクト給食</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇カレーピラフ</li> <li>・レバーのマリアナソース</li> <li>・マカロニスープ</li> <li>☆バナナ</li> </ul>	
牛乳 豆乳 とり肉 大豆 レンズまめ ツナ	たまご 牛乳 とり肉 くきわかめ ハム 油あげ みそ	ぶた肉 牛乳 ぶたレバー とり肉 レンズまめ	とり肉 牛乳 ぶたレバー レンズまめ	
強力粉 さとう バター じゃがいも 小麦粉 マーガリン マカロニ マヨネーズ ごま	米 麦 油 さとう ごま油 ごま でん粉 三温糖 じゃがいも	米 麦 油 でん粉 さとう じゃがいも マカロニ	米 麦 油 でん粉 さとう じゃがいも マカロニ	
りんご にんじん 玉ねぎ コーン しめじ マッシュルーム 小松菜 きゃべつ	小松菜 にんにく しょうが にんじん だいこん もやし 玉ねぎ ねぎ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが きゃべつ 小松菜 オレンジ	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム しょうが きゃべつ 小松菜 バナナ	
		ふゆやさい めんえきりよく たか <b>冬野菜は、免疫力を高める効果があります。</b> おいしくいただきます。		
ちにく 肉をつくる赤のたべもの (牛にゅうは毎日つきます)	ねつ ちから 熱や力になる黄のたべもの			
からだの調子を整える緑のたべもの				

※都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。