

令和5年

12月給食よていこんだてひょう

家庭数

江戸川区立臨海小学校
校長 西沢 盛和
栄養士 鳴海 安希子

日	曜	献立名	牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	1人1日 たんぱく質 食塩
1	金	むぎ 麦ごはん あつゆ 厚焼きたまご こまつな 小松菜とツナの磯和え あつあ じゃがいもと厚揚げのみそ汁 りんご	○	給食の厚焼きたまごは貝沢山です。食材のうま味がたまごによく染み込んでいるので、味わって食べてください。	とり肉 たまご ツナ おかかのり 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 干し椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし えのき 玉ねぎ 白菜 みずな りんご	592 kcal 25.9 g 2.1 g
4	月	ハヤシライス チキンサラダ りんご入りフルーツヨーグルト	○	7月30日 肺には、皮付きのりんごを使いました。りんごは皮ごと食べても美味し上に、食材廃棄を減らすことにもつながります。	豚肉 とり肉 白いんげん豆 わかめ ヨーグルト	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく しょうが セロリ 人参 玉ねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ 小松菜 枝豆 コーン りんご バイン缶 みかん缶 黄桃缶	610 kcal 21.0 g 1.9 g
5	火	チキンから揚げサンド ポテトのにんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	○	今日のメインはポリウム満点のから揚げサンドです。一つずつ丁寧に給食室で手作りをしました。	とり肉 わかめ	丸パン でん粉 油 じゃがいも マーガリン 砂糖 ごま	しょうが キャベツ にんにく コーン もやし 大根 人参 玉ねぎ セロリ えのき こまつな	569 kcal 26.3 g 2.7 g
6	水	むぎ 麦ごはん こまひじきふりかけ ますのさざれ焼き 茎わかめともやしの和え物 豚肉のまいだけのみそ汁	○	【5年生考案みそ汁】 今日のみそ汁は5年生が家庭科の授業で考えました。豚肉とまいだけの栄養満点みそ汁です。	ひじき おかか ます わかめ じゃこ 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま パン粉 マヨネーズ ごま油 じゃがいも	人参 きゅうり もやし 小松菜 大根 まいだけ ねぎ	582 kcal 28.3 g 2.3 g
7	木	ほうとう ぶりの竜田揚げ かぶのかつお醤油がけ 黒糖蒸しケーキ	○	ほうとうは山梨県で親しまれている、平たいうどんのような麺です。かぼちゃなどの野菜をたっぷり使い、みそ味に仕上げました。	豚肉 みそ ぶり おかか 豆乳 たまご	ほうとう でん粉 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 黒砂糖 油 さつまいも	人参 大根 かぼちゃ ごぼう えのき 白菜 ねぎ しょうが にんにく かぶ もやし きゅうり	656 kcal 28.7 g 2.6 g
8	金	とうふ 豆腐の中華丼 ちゅうかどん 切干大根の中華和え きりぼし 春雨スープ だいこん みかん	○	豆腐がたっぷりの中華丼は、白菜やチンゲン菜などの野菜やお肉も入っています。食材のうま味がたっぷりの中華丼です。	豚肉 豆腐 茎わかめ わかめ	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま 春雨 じゃがいも	人参 だけのこ 干し椎茸 白菜 チンゲン菜 ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ もやし コーン 玉ねぎ えのき 小松菜 みかん	586 kcal 22.3 g 2.1 g
11	月	キャロットライス レバーと大豆のマリアナソース アーモンドサラダ 野菜スープ	○	給食では定番のバーを大豆と一緒に「リザップ」を使ったマリナソースで味付けをしました。ごはんにもよく合うので、もりもり食べましょう。	豚レバー 大豆 とり肉	米 麦 でん粉 マーガリン 油 砂糖 アーモンド じゃがいも マカロニ	にんじん しょうが キャベツ きゅうり 小松菜 コーン 玉ねぎ かぶ	581 kcal 22.2 g 1.9 g
12	火	そばろごぼうごはん そばのごま焼き 小松菜とじゃこの和え物 里芋のみそ汁 みかん	○	そばは脂が多い魚ですが、この脂は体に良い脂と言われています。ご飯によく合うおかずなので、もりもり食べましょう。	豚肉 大豆 さば じゃこ おかか 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま さといも	ごぼう しょうが もやし キャベツ 小松菜 しめじ 大根 人参 ねぎ みかん	578 kcal 28.6 g 2.1 g
13	水	きな粉トースト 白菜とえびのクリーム煮 スパイシーポテト まめ豆サラダ バナナ	○	今が旬の白菜とたっぷりのえびを使ったクリームスープには、魚介のうま味がたっぷりでです。	きな粉 とり肉 白いんげん豆 あさり えび 豆乳 牛乳 大豆 ツナ	食パン 砂糖 マーガリン 油 コーンスターチ じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり レモン汁 パプリカ 枝豆 バナナ	615 kcal 24.1 g 2.3 g
14	木	むぎ 麦ごはん とうふ おろし豆腐ハンバーグ こまつな 小松菜とツナの甘酢和え あますあ 貝沢山！冬のおいもみそ汁	○	【5年生考案みそ汁】5年生が家庭科の授業で考えたみそ汁が登場です。冬の食材をたくさん使った心も体も温まるみそ汁です。	とり肉 豚肉 豆腐 豆乳 ツナ みそ	米 麦 油 パン粉 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 大根 小松菜 人参 キャベツ きゅうり レモン汁 もやし えのき ほうれん草 ねぎ	597 kcal 25.8 g 2.1 g
15	金	わかめごはん ししゃものパリパリ揚げ 小松菜の一味醤油和え 呉汁 りんご	○	ししゃものパリパリ揚げは、ししゃもを春巻きの皮で巻いて油で揚げました。パリパリの食感を楽しみながら食べてみてください。	炊き込みわかめ ししゃも おかか 生揚げ みそ 大豆	米 麦 油 春巻きの皮 小麦粉 ごま油 砂糖 さつまいも	小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 えのき ねぎ りんご	626 kcal 25.7 g 2.3 g
18	月	ホイコーロー丼 中華風コンススープ フルーツ白玉	○	ホイコーローは本場中国では、トウモロコシや豆板醤を使い、辛めな味付けたそうすです。給食では食べやすいように、辛さを抑えています。	豚肉 みそ たまご 豆腐	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 白玉粉 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 だけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ ビーマン 小松菜 玉ねぎ えのき 卵-1-ツ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	618 kcal 21.3 g 2.1 g
19	火	むぎ 麦ごはん いかのかりんとうがらめ キャベツのごま和え かぶ入りかきたま汁 早香	○	早香は、12月中旬頃から旬の果物で、甘みが強い柑橘果物です。ほんかんのような香りが特徴だそうです。	いか とり肉 豆腐 たまご わかめ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ 人参 小松菜 もやし かぶ えのき ねぎ オレンジ	573 kcal 25.3 g 2.1 g
20	水	ナン キーマカレー ツナアーモンドサラダ ABCスープ バナナ	○	【世界の料理：インド】 今月の世界の料理はインドです。ナンにキーマカレーを乗せて食べてみてください。	とり肉 大豆 ツナ	ナン 油 砂糖 マーガリン 小麦粉 マカロニ アーモンド じゃがいも	にんにく しょうが セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 えのき バナナ	593 kcal 24.9 g 2.8 g
21	木	むぎ 麦ごはん 白菜の浅漬け さわらのゆずみそ焼き かぼちゃと大豆の揚げ煮 けんちん汁	○	【行事食：冬至】12月22日の冬至にちなんだ献立です。冬至にはかぼちゃを食べたり、柚子湯に入る風習があります。	塩昆布 さわら みそ 大豆 じゃこ とり肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	白菜 人参 しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	592kcal 28.5 g 2.4 g
22	金	コーンピラフ フライドチキン 野菜スープ ストロベリーケーキ	○	【リザーブ給食】 シクラメン ランチ	とり肉 豆腐 豆乳	米 麦 油 小麦粉 でん粉 マーガリン はちみつ じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン にんにく しょうが キャベツ 小松菜 いちごジャム	640 kcal 22.4 g 2.1 g
		コーンピラフ ローストチキン 野菜スープ ココアケーキ	○	【リザーブ給食】 ポインセチア ランチ	とり肉 豆腐 豆乳	米 麦 油 砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 コーン しょうが にんにく キャベツ 小松菜	606 kcal 22.7 g 2.1 g
12月	目標	寒い負けな食事をしよう		※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。				

体調管理が難しい季節となりました。みどりの仲間の食べものには、かぜに負けない体を作る栄養がいっぱい入っています。
給食では、どんなにたくさんの野菜が入っていても、汁物ならたくさんおかわりしてくれて、サラダやあえものよりも人気がありますので、お家でぜひ鍋料理を試してみてください。野菜を食べられ、体も温まり家族のだんらんにつながりますよ。

2学期の給食最終日22日は「リザーブ給食」です！

今回はクリスマスにちなんだメニューで、おもなおかずの「主菜」と食後のデザートが選べます！お楽しみに！



幸運を呼び込む冬至の食べ物

