家

令和6年度

12月　よていこんだてひょう

江戸川区立春江小学校

学校長　小林　麻子
栄養士　原村　恵

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
2	月	ごはん　厚焼きたまご　小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁　りんご	○	牛乳　鶏ひき肉 たまご　ツナ　おかか のり　厚揚げ　みそ	精白米　麦　油　ごま さとう　じゃがいも	人参　椎茸　ねぎ 小松菜　キャベツ もやし　えのき 玉ねぎ　白菜　水菜 りんご	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g
3	火	コーンピラフ　スパイシーチキン 揚げじゃがいもと大豆のサラダ　ABCスープ	○	牛乳　鶏肉　大豆 豚肉	精白米　麦　油 じゃがいも　さとう マカロニ　でん粉	人参　玉ねぎ　大根 コーン　えのき マッシュルーム パセリ　小松菜 にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g
4	水	**秋田県郷土料理** ごはん　のりの佃煮　めひかりの香味だれ いぶりがっこの和え物　いものこ汁	○	のり　ひじき めひかり　鶏肉 みそ　牛乳	精白米　麦　さとう 水あめ　でん粉　油 じゃがいも　里芋 ごま油　しらたき マヨネーズ	ねぎ　にら　きゅうり 人参　玉ねぎ　コーン ごぼう　白菜　しめじ ほうれん草 いぶりがっこ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
5	木	わかめとじゃこのごはん　鶏肉入りおでん キャベツとえのきのおかか和え　みかん	○	わかめ　じゃこ 鶏肉　揚げボール さつま揚げ　厚揚げ うずらたまご　牛乳 ちくわ　おかか	精白米　麦　ごま 里芋　さとう こんにゃく	人参　大根　キャベツ もやし　えのき みかん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.5 g
6	金	カレーミートチーズドッグ 白菜と大根のスープ煮 さつまいものハニー揚げ　りんご	○	豚肉　大豆 チーズ　牛乳 フランクフルト	コッペパン　油 じゃがいも　小麦粉 さつまいも　さとう はちみつ	玉ねぎ　人参　大根 白菜　しめじ　りんご ブロッコリー	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g
9	月	ビビンバ　カムジャクク　フルーツファチェ	○	豚肉　大豆 たまご　牛乳　みそ わかめ	精白米　麦　油　ごま さとう　じゃがいも ごま油	にんにく　しょうが　小松菜 人参　もやし　玉ねぎ　ねぎ チンゲン菜　みかん缶 りんご缶　パイン缶	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
10	火	そぼろごぼうごはん　鰆のごま焼き 小松菜としらすの和え物　里芋のみそ汁 みかん	○	豚肉　大豆 鰆　しらす 油揚げ　みそ　牛乳 わかめ　おかか	精白米　麦　さとう ごま　里芋　油	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	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
11	水	ごはん　レバーと大豆のかりんと揚げ キャベツのアーモンド和え　豆乳入りみそ汁	○	牛乳　豚レバー 大豆　みそ　豆乳 わかめ	精白米　麦　でん粉 油　さとう　ごま油 こんにゃく　ごま アーモンド	にんにく　しょうが キャベツ　人参 もやし　小松菜 ごぼう　大根　ねぎ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g
12	木	**世界の料理・フランス** クロックムッシュ　ポトフ マカロニサラダ　オレンジ	○	ハム　牛乳　チーズ ウインナー　豚肉 ツナ	食パン　バター 小麦粉　油　さとう じゃがいも マカロニ	コーン　パセリ 玉葱　人参　かぶ キャベツ　小松菜 オレンジ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.5 g
13	金	ごはん　鮭のバター醤油かけ きんぴらごぼう　厚揚げのみそ汁	○	牛乳　鮭　厚揚げ みそ	精白米　麦　でん粉 油　バター　ごま油 こんにゃく　さとう ごま	人参　れんこん ごぼう　大根 さやいんげん　玉葱 キャベツ　小松菜	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.8 g
16	月	ごはん　鶏肉のふわふわつくね焼き ほうれん草の和え物　すいとんみそ汁	○	牛乳　鶏肉　大豆 豆腐　おから　みそ おかか　油揚げ わかめ	精白米　麦　油 さとう　でん粉 小麦粉	ごぼう　えのき 玉葱　しょうが キャベツ　もやし 人参　ほうれん草 大根　椎茸　ねぎ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g
17	火	豆腐の中華丼　切干大根とツナの中華和え 春雨スープ　みかん	○	豚肉　豆腐　牛乳 ツナ　鶏肉	精白米　麦　油 でん粉　ごま油 さとう　ごま　春雨 じゃがいも	人参　たけのこ 椎茸　白菜　ねぎ 切干大根　れんこん キャベツ　もやし コーン　玉葱 えのき　小松菜 チンゲン菜　みかん	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g
18	水	**セレクト給食** フィッシュフライバーガー 　または 照り焼きチキンバーガー イカのクリームスープ煮　アップルポンチ	○	メルルーサ　鶏肉 イカ　豆乳　牛乳	パン　小麦粉　油 パン粉　じゃがいも	人参　白菜　玉葱 小松菜　みかん りんご　パイン りんごジュース	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g
19	木	ポークカレーライス　わかめのごまドレサラダ フルーツ2種（バナナ・オレンジ）	○	豚肉　大豆　牛乳 ヨーグルト　ツナ わかめ	精白米　麦　小麦粉 油　さとう　バター じゃがいも　ごま	玉葱　しょうが にんにく　キャベツ もやし　コーン 人参　バナナ オレンジ　りんご	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g
20	金	**冬至こんだて** ごはん　白菜の浅漬け　鰆のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮　けんちん汁	○	昆布　牛乳　鰆 みそ　大豆　鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ　豆腐	精白米　麦　さとう でん粉　じゃがいも ごま　油	白菜　人参　ゆず しょうが　かぼちゃ ごぼう　大根　ねぎ 小松菜	エネルギー 607 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g
23	月	親子丼　じゃこ入りからし和え　豚汁	○	鶏肉　たまご 凍り豆腐　豚肉 油揚げ　みそ 豆腐　牛乳 ちりめんじゃこ	精白米　麦　油 こんにゃく　さとう	椎茸　玉葱　人参 小松菜　白菜　大根 しめじ　ねぎ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g
24	火	**バースデー給食** スパゲティペスカトーレ パプリカドレッシングサラダ アップルケーキ 	○	豚肉　エビ　イカ あさり　牛乳	スパゲティ　さとう オリーブ油　油 小麦粉	玉葱　エリンギ にんにく　トマト バジル　キャベツ もやし　小松菜 コーン りんごジュース	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g

ひとことメモ

3日のスパイシーチキンは、にんにく・しょうが、カレー粉・こしょうといったスパイスを使用した、醤油味のタレに鶏肉を漬けて、焼いた料理です。香りよく美味しい味になるように仕上げます。

6日のさつまいものハニー揚げは、揚げたさつまいもに、はちみつを使用したタレを絡めて作ります。「ハニー」は英語で「はちみつ」のことを意味します。

18日はセレクト給食です。この日はバーガーの具を選ぶことが出来ます。フィッシュフライは、クセが少なくコクのある白身魚「メルルーサ」を使用して作ります。照り焼きチキンは、焼いた鶏もも肉に醤油味のタレを絡めて作ります。どちらを選ぶのか考えておきましょう！

24日はバースデー給食です。12月がお誕生日の皆さん、おめでとうございます！この日は12月が誕生日の皆さんをお祝いして、アップルケーキを提供します。生地にりんごジュースや缶詰のりんごを混ぜた、りんごが香る甘くて美味しいケーキです。

給食実施回数：17回　食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。