



# 12月のこんだて表

令和6年11月29日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田 勇一郎

都合により献立内容を変更することがあります。

日	しゅしょく	おかず	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 消費量 目安(1人1日)	ひとくちメモ
2月	ごもくごはん 	ししゃものいそべあげ あぶらあげのおかかあえ かぶのあんかけじる	とりにく、ぎゅうにゅう、 ししゃも、あおのり、 あぶらあげ、おかか、 どうぶ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 つきこんにやく、 さとう、こむぎこ、ごま、 だいずあぶら、 じゃがいも、てんぷん	ごぼう、ほししいたけ、 にんじん、もやし、 れんこん、キャベツ、 こまつな、かぶ、 えのきたけ、ねぎ	553 24.6 19.5 2.4	かぶを使った汁物です。とろみがあつて、飲めば体が温まります。
3火	ごはん 	たらのからあげあまぎあん ひじきのごまあえ どうふのみそしる みかん	ぎゅうにゅう、まだら、 ひじき、あぶらあげ、 どうふ、みそ	こめ、むぎ、てんぷん、 こむぎこ、だいずあぶら、 さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、ホールコーン、 キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、 こまつな、みかん	583 25.6 16.8 2.4	冬に旬を迎える「たら」を唐揚げにして、上から甘酢だれをかけたました。
	《5年生バイキング給食》 	《食材をご確認ください。》	わかめ、とりにく、 まだら、あぶらあげ、 どうふ、みそ、 クリームチーズ、 たまご、なまクリーム、 はっこうにゅう	こめ、むぎ、ごま、 ことうパン、 サラダあぶら、 スバゲティ、てんぷん、 こむぎこ、だいずあぶら、 さとう、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、ホールコーン、 しょうが、キャベツ、もやし、 きゅうり、こまつな、ブロッコリー、 えのきたけ、ねぎ、りんご、 バナナ、みかん、レモンじる		5年生バイキング給食 野菜について学び、野菜をおいしく、 たっぷり食べられるメニューの選び方を 練習します。5年生のみなさん、お楽しみ
4水	こまつなのビスキュイパン 	レパールのマリアナソース コマポテサラダ サーモンクリームシチュー	たまご、ぎゅうにゅう、 ぶたレバー、 こなチーズ、サケ、 しるいんげんまめ、 どうにゅう	まろパン、バター、さとう、 こむぎこ、てんぷん、 だいずあぶら、 じゃがいも、 サラダあぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 コーンスターチ	こまつな、しょうが、 たまねぎ、きゅうり、 ホールコーン、 にんじん、マッシュルーム	670 26.9 27.4 2.6	6年生家庭科コラボメニュー 江戸川区の「小松菜」を美味しく食べられるメニューを考えました！
5木	ごはん 	あつやきたまご こまつなツナのいそあえ じゃがいもとあつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、ツナ、おかか、 のり、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、えのきたけ、 たまねぎ、はくさい、 みずな、りんご	581 25.2 20.2 2.0	「磯和え」は、野菜のとりを一緒に和えた和え物です。
6金	ハヤシライス 	かいそうサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、 ぎゅうにゅう、 わかめ、くわわかめ、 ツナ、ヨーグルト	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、 こむぎこ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 ぶなしめじ、ホールトマト、 キャベツ、ホールコーン、 こまつな、レモンじる、	687 22.8 21.7 1.5	「ハヤシライス」は、油で炒めた肉や玉ねぎの具をソースで煮込んでごはんにかけての料理です。
9月	ぶたどん 	いもち さんべいじる	ぶたにく、 ぎゅうにゅう、サケ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 じゃがいも、てんぷん、 だいずあぶら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、グリーンピース、 にんじん、だいこん、 ねぎ、こまつな	625 24.0 20.2 1.8	郷土料理～北海道～ 北海道帯広市の名物料理である「豚井」を作ります。
10火	ごはん 	どうふとらすのまごあげ こまつなのからしあえ だいこんとねぎのみそしる りんご	ぎゅうにゅう、どうふ、 とりにく、だいず、 しらす、あぶらあげ、 わかめ、みそ	こめ、むぎ、てんぷん、 さとう、だいずあぶら、 サラダあぶら、 さつまいも、ごま	ほししいたけ、ねぎ、 もやし、にんじん、 こまつな、キャベツ、 だいこん、たまねぎ、 ねぎ、りんご	593 21.9 20.0 2.0	「真砂揚げ」とは、細かくすりつぶした豆腐に具材を混ぜ込んで作る料理です。
11水	サバサンド 	スパイシーチキンサラダ メルジメッキチヨルバス (レンズまめのスープ)	サバ、ぎゅうにゅう、 とりにく、ピーコン、 レンズまめ	まろパン、 オリーブあぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 サラダあぶら、 じゃがいも	にんにく、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、もやし、 こまつな	562 28.1 25.5 2.9	世界の料理～トルコ～ 「サバサンド」は、焼いたサバをパンに挟んだ、トルコ・イスタンブールの名物料理です。
12木	カレーつけじりうどん 	ちくわのいそべてんぷら キャベツのごまざあえ しらたまフルーツポンチ	とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、ちくわ、 あおのり、どうぶ	うどん、サラダあぶら、 てんぷん、こむぎこ、 だいずあぶら、さとう、 ごま、しらたまご	しょうが、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、 こまつな、ほうれんそう、キャベツ、 もやし、きゅうり、ホールコーン、 おうとうかん、バナナ、	553 21.0 19.6 2.1	6年生家庭科コラボメニュー 「麺」をテーマにメニューを考えました！ うどんをつけ汁につけて食べましょう。
13金	どうふのちゅうかどん 	きりぼしだいこんとじゃこのちゅうかあえ はるさめスープ みかん	ぶたにく、どうふ、 ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、 とりにく	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 てんぷん、ごまあぶら、 さとう、ごま、じゃがいも、 りょくどうはるさめ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、 きりぼしだいこん、れんこん、 ホールコーン、キャベツ、もやし、 たまねぎ、えのきたけ、 こまつな、みかん	597 25.3 17.6 2.3	炒めた豚肉や野菜、豆腐をあんかけにし、ごはんの上からかけた中華丼です。
16月	ガーリックライス 	いかのパーベキューソース ピーンズサラダ はくさいとえのきのスープ オレンジ	とりにく、ぎゅうにゅう、 イカ、ひよこまめ、 レンズまめ、だいず	こめ、むぎ、 オリーブあぶら、 こむぎこ、てんぷん、 だいずあぶら、 サラダあぶら、さとう、 ごま	にんにく、たまねぎ、 しょうが、レモンじる、 キャベツ、こまつな、 にんじん、はくさい、 えのきたけ、 ホールコーン、オレンジ	628 25.8 22.9 2.5	ひよこ豆やレンズ豆、大豆などの豆をたくさん使ったサラダです。
17火	ごはん 	さけのさざれやき こまつなもやしのおひたし ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう、サケ、 こなチーズ、おかか、 あぶらあげ、どうふ、 みそ	こめ、むぎ、 ノンエッグマヨネーズ、 パンこ、さつまいも	こまつな、もやし、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、だいこん	560 24.0 19.4 1.7	6年生家庭科コラボメニュー 「魚を使った和食」をテーマにしたメニューを考えました！
18水	カレーミートチーズドッグ 	はくさいとだいこんのスープに さつまいものアーモンドあげ りんご	ぶたにく、だいず、 ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、とりにく	コッペパン、 サラダあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 さつまいも、 だいずあぶら、さとう、 アーモンド	たまねぎ、にんじん、 だいこん、はくさい、 ぶなしめじ、 ブロッコリー、りんご	594 22.1 23.6 2.1	揚げたさつまいもに、砂糖を煮詰めて作ったシロップとアーモンドをからめました。
19木	おやこどん 	じゃがいものきんぴら わかめとえのきのみそしる	とりにく、たまご、 ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あぶらあげ、 わかめ、みそ	こめ、むぎ、 つきこんにやく、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも、ごま	にんじん、たまねぎ、 いとみつば、れんこん、 ごぼう、さやいんげん、 だいこん、えのきたけ、 ねぎ、こまつな	590 28.4 17.6 2.4	しょうゆやみりんなどの調味料で煮た鶏肉をたまごごと、ごはんの上ののせた丼ぶりです
20金	ごはん 	さわらのゆずみそやき かぼちゃとだいずとじゃこのあげに けんちんじる	しおこんぶ、 ぎゅうにゅう、 さわら、みそ、だいず、 ちりめんじゃこ、 とりにく、あぶらあげ、 どうぶ	こめ、むぎ、さとう、 てんぷん、 だいずあぶら、ごま、 サラダあぶら、 じゃがいも	はくさい、にんじん、 しょうが、ゆず、 かぼちゃ、ごぼう、 だいこん、ねぎ、こまつな	606 28.6 20.0 2.4	冬至の日に食べると良いとされている「かぼちゃ」を使いました。
23月	ごはん 	ユーリンチー はるさめときゅうりのピリからあえ たまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 くわわかめ、どうぶ、 たまご	こめ、むぎ、こむぎこ、 てんぷん、 だいずあぶら、さとう、 ごまあぶら、 りょくどうはるさめ、ごま	しょうが、ねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、 きゅうり、たまねぎ、 はくさい、チンゲンサイ	594 22.7 23.2 1.9	「ユーリンチー」は、揚げた鶏肉に刻んだねぎを入れた甘酸っぱいドレッシングをかけた料理です。
24火	そばろごぼうごはん 	そばのごまやき こまつなとらすのあえもの さといものみそしる みかん	とりにく、だいず、 ぎゅうにゅう、サバ、 しらす、おかか、 あぶらあげ、みそ、 わかめ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 ごま、さといも	ごぼう、しょうが、もやし、 キャベツ、こまつな、 ぶなしめじ、だいこん、 にんじん、ねぎ、みかん	572 27.8 21.2 2.1	ひき肉や刻んだごぼう、大豆を炒めて、ごはんに混ぜた混ぜごはんです。
25水	たごこんさいのスパゲティ 	コーンサラダ バナナココアケーキ or アップルシナモンケーキ	ぶたにく、たまご、 ぎゅうにゅう、たまご、 どうにゅう	スパゲティ、 オリーブあぶら、 サラダあぶら、さとう、 バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、セロリー、ホールトマト、 キャベツ、きゅうり、 あかパプリカ、もやし、 ホールコーン、バナナ、 りんごかん	607 25.2 21.9 1.9	セレクト給食 バナナココアケーキとアップルシナモンケーキを作ります。どちらを選びましたか？