

令和7年



12月 予定こんだて表



江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

日 曜		こんだてめい			ざいりょう			えいようか
		主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 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	月	ごはん おかかでんぶ		さけフライ こまつなとくきわかめのあえもの こんさいじる	こなかつお、ぎゅうにゅう、サケ、たまご、くきわかめ、あぶらあげ、もめんどうふ	こめ、おぎ、さんおんどう、ごま、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、さといも	こまつな、もやし、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん	584 kcal 27.3 g 21.6 g 2.1 g
2	火	ごはん		ごもくたまごやき こまつなとツナのいそあえ 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、きざみのり、なまあげ、みそ	こめ、おぎ、あぶら、さんおんどう、ごま、じゃがいも	にんじん、しいたけ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、はくさい、みずな、りんご	579 kcal 25.2 g 20.0 g 2.0 g
3	水	プルコギトースト		もやしのナムル とうにゅうチゲスープ オレンジ	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、とうにゅう、みそ、きぬごしどうふ	しよくパン、あぶら、さとう、ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ、ごま、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、きゅうり、ホールコーン、もやし、だいずもやし、こまつな、キムチ、はくさい、にら、オレンジ	560 kcal 26.4 g 27.0 g 2.7 g
4	木	そばろごぼうごはん		さばのごまやき こまつなとしらすのあえもの じゃがいもとわかめのみそしるみかん	ぶたにく、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、おぎ、あぶら、さんおんどう、ごま、じゃがいも	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	574 kcal 27.8 g 21.2 g 2.1 g
5	金	★オーガニック給食 チキンカレーライス		ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ	こめ、おぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、さんおんどう、さとう	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、みかんかん、パインかん、おうとうかん、バナナ	668 kcal 22.7 g 19.2 g 1.7 g
8	月	ごはん		レバーのかりんとあげ キャベツといとかんてんのあえもの とうふのかきたまみそしる はやか	ぎゅうにゅう、ぶたレバー、だいず、いとかんてん、きぬごしどうふ、みそ、たまご	こめ、おぎ、てんぷん、こめこ、さとう、ごま、あぶら、さんおんどう	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、はくさい、えのきたけ、こまつな、はやか	583 kcal 25.3 g 19.4 g 2.0 g
9	火	ポークペッパーライス		さつまいもチップサラダ こめこマカロニのスープ ゆめオレンジ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、おぎ、バター、さとう、さつまいも、あぶら、こめこマカロニ	ホールコーン、はねぎ、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、もやし、えのきたけ、こまつな、ゆめオレンジ	604 kcal 21.8 g 19.9 g 1.9 g
10	水	はっぼうめん		わかめとだいこんのサラダ ごまだんご	なると、ぶたにく、イカ、あさり、ぎゅうにゅう、わかめ、くきわかめ、ツナ、あずき	あぶら、ちゅうかめん、さとう、でんぶ、さんおんどう、しらたまこ、すりごま、みずあめ、ごま	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、だいこん、きゅうり、ホールコーン	595 kcal 25.7 g 24.9 g 2.0 g
11	木	★青森県郷土料理 ごはん ひじきとじゃこのふりかけ		いかメンチ こまつなのごまずあえ せんべいじる りんご	ひじき、ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、イカ、とりにく	こめ、おぎ、さんおんどう、こむぎこ、こめこ、あぶら、ごま、すりごま、じゃがいも、こんにやく、かやきせんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ホールコーン、しいたけ、ねぎ、りんご	568 kcal 23.5 g 15.2 g 2.0 g
12	金	メープルトースト1/2 たまごドッグ1/2		じゃがいもとまめのポタージュ シーザーサラダ	たまご、ぎゅうにゅう、とりにく、しろいんげんまめ、とうにゅう、こなチーズ、なまクリーム、ハム	しよくパン、メープルシロップ、バター、コッペパン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、あぶら、こめこ、さんおんどう	たまねぎ、きゅうり、セロリー、にんじん、パセリ、ほうれんそう、キャベツ、あかパプリカ、ホールコーン、にんにく	603 kcal 23.5 g 28.5 g 2.2 g
15	月	ごはん		ホキのこうみやき こまつなのちりめんあえ とうふとたまねぎのみそしる いもようかん	ぎゅうにゅう、ホキ、あぶらあげ、ちりめんじゃこ、もめんどうふ、みそ、こなかんてん	こめ、おぎ、すりごま、ごまあぶら、さつまいも、さんおんどう	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん、えのきたけ	550 kcal 25.8 g 14.4 g 1.8 g
16	火	ちやめし こまつなでんぶ		おでん もやしのからしみそあえ みかん	ツナ、ぎゅうにゅう、こんぶ、あげボール、ちくわ、がんも、うずらたまご	こめ、おぎ、さんおんどう、ごま、こんにやく、じゃがいも、ちくわぶ	こまつな、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、えのきたけ、みかん	566 kcal 23.6 g 14.5 g 2.5 g
17	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、チーズ、ぎゅうにゅう、ウィンナー	コッペパン、じゃがいも、こめこ、さつまいも、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	592 kcal 21.6 g 23.2 g 2.0 g
18	木	ごはん		れんこんハンバーグ こまつなときのこのいためもの せんぎりやさいのかきたまじる	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、だいず、ぶたにく、たまご	こめ、おぎ、あぶら、パンこ、さとう、でんぶ、じゃがいも	れんこん、たまねぎ、にんじん、もやし、ぶなしめじ、エリンギ、えのきたけ、こまつな、だいこん、たけのこ、ねぎ	549 kcal 25.0 g 18.4 g 2.1 g
19	金	ほうとう		ししゃものからあげ だいこんとブロッコリーのあえもの しらたまのくろみつきなこがけ	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、ししゃも、わかめ、きなこ	ほうとう、こめこ、でんぶ、あぶら、ごまあぶら、ごま、しらたまこ、さとう、くろごとう	にんじん、しいたけ、だいこん、ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、ホールコーン	564 kcal 24.5 g 21.6 g 2.5 g
22	月	★冬至献立 ごはん はくさいのあさづけ		さばのゆずみそやき 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、もめんどうふ	こめ、おぎ、さんおんどう、でんぶ、あぶら、ごま、さといも	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	610 kcal 29.1 g 20.3 g 2.5 g
23	火	とうふのちゅうかどん		きりぼしだいこんとハムのちゅうかあえ はるさめスープ みかん	ぶたにく、もめんどうふ、ぎゅうにゅう、ハム、とりにく	こめ、おぎ、あぶら、でんぶ、ごまあぶら、さんおんどう、ごま、じゃがいも、はるさめ	にんじん、たけのこ、しいたけ、はくさい、チンゲンツアイ、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	595 kcal 24.4 g 17.6 g 2.3 g
24	水	★セレクト給食 こまつなピラフ		フライドチキン コーンクリームスープ Aリンゴとシナモンのケーキ Bバナナとココアのケーキ	ツナ、ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、とうにゅう、たまご	バター、こめ、おぎ、こめこ、あぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、こまつな、にんにく、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、りんごかん、バナナ	699 kcal 24.9 g 26.7 g 2.3 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。
※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー591kcal たんぱく質 24.9g
※12月の給食指導目標 なごやかに食事をしよう

※11日(木) 青森県の郷土料理、いかメンチとせんべい汁を作ります。
※22日(月) 冬至献立では、ゆずとかぼちゃを使った給食です。
※24日(水) セレクト給食です、リンゴとシナモンのケーキとバナナとココアケーキ(たまごなし)から選択します。

成長期にあるみなさんにとって「毎日の食事」は何より大切です。1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

