



12月

給食献立表

江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤 沙菜

日 ／ 曜	こんだてめい			おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくちメモ
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか 血や筋肉や骨の もとになる	きいろ 熱や力の もとになる	みどり 体の臓子を ととのえる	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
1 月		新米ごはん (宮城県ひとめぼれ)	さばのねぎみそやき ツナひじきあえ だいこんのそぼろに	★飲用牛乳、サバ、赤みそ、 江戸甘みそ、ひじき、まぐ ろ缶詰、鶏ひき肉	精白米、粒麦、三溫糖、油、 ごま(いり)、油、さとう、 ごま油、板こんにゃく、じゃ がいも、でん粉	ねぎ、キャベツ、きゅうり、 赤(プ)リカ、玉葱、レモン、 しょうが、干し椎茸、にんじ ん、だいこん、さやいんげん	さかな あえも の	ごはん	にもの	657 kcal 29.8 g 25.6 g 1.8 g	今年は、12月になってやっと新米が入 荷しました。初回は宮城県産の「ひとめ ぼれ」です。新米は今年とれた新鮮なお 米です。つやがあり、甘みが強いです。
2 火		てつくりツナマヨパン	ジャーマンレバー はくさいのスープ くだもの(ゆめオレンジ)	★飲用牛乳、豆乳、★たま ご、まぐろ缶詰、豚レバー、 ベーコン	強力粉、さとう、オリーブ 油、小麦粉、マヨネーズ (卵無)、油、じゃがい も、でん粉	玉葱、パセリ、しょうが、に んにく、にんじん、セロ リー、えのきたけ、はくさい い、こまつな、オレンジ	パン くだも の	レバー	スープ	649 kcal 25.5 g 33.3 g 2.8 g	久しぶりの手作りパンの登場です。 東小岩小の調理室で小麦粉からしっかり 練って、ふかふかのパンを作ります。
3 水		おやこどん	かぶとわかめのみそしる りんごのたべくらべ	★飲用牛乳、鶏こま、★た まご、きざみり、油揚げ、 木綿豆腐、白みそ、赤みそ、 生わかめ	精白米、粒麦、油、つきこ んにゃく、三溫糖	干し椎茸、にんじん、玉葱、 かぶ、えのきたけ、ねぎ、★ りんご	ごはん あん	くだも の	みそしる	559 kcal 24.4 g 15.5 g 2.1 g	皮の色が異なる2種類のりんごの食 べ比べをします。皮にも栄養がある ので、皮ごと食べます。
4 木		チキンとほうれんそうの トマトスバゲッティ	かいそうとツナのサラダ キャラメルナッツポテト	★飲用牛乳、ベーコン、鶏 こま、★粉チーズ、まぐろ 缶詰、海草ミックス(乾)	スパゲッティ、油、オリ ブ油、小麦粉、三溫糖、ご ま(いり)、さつまいも、さ とう、★バター、★アーモ ンド2種類	パセリ、にんにく、玉葱、にん じん、トマトジュース(缶)、トマ ト缶詰、マッシュルーム、ほう れんそう、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	めん ソース	サラダ	いも	633 kcal 23.7 g 24.1 g 1.7 g	
5 金		ゆかりごはん	あげだしどうふ～そぼろあん～ からしあえ わかめとおふのすましじる	★飲用牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、短ちくわ、生わか め	精白米、粒麦、でん粉、小 麦粉、油、ごま油、三溫糖、 あらね鉢	ゆかり、しょうが、干し椎 茸、にんじん、グリーンピー ス、キャベツ、こまつな、も やし、だいこん、えのきた け、ねぎ	どうふ あえも の	ごはん	しるもの	531 kcal 21.2 g 17.4 g 2.0 g	
8 月		新米ごはん (山形県鶴岡市はえぬき)	いかのかりんとうがらめ こまつなのいそべあえ じゃがもちじる	★飲用牛乳、イカ、しらす 干し、きざみり、鶏こま	精白米、粒麦、でん粉、小 麦粉、油、さとう、白ごま、 じゃがいも、板こんにゃく や	しょうが、キャベツ、にんじ ん、こまつな、もやし、だ いこん、ごぼう、干し椎茸、ね ぎ	いか あえも の	ごはん	しるもの	566 kcal 25.7 g 12.5 g 2.0 g	じゃがもち汁は、北海道の郷土料理 です。蒸したじゃがいもを団子に し、野菜たっぷりの汁物に入れた料 理です。
9 火		キムチチャーハン	にくだんごスープ カルピスフルーツポンチ	★飲用牛乳、豚こま、レン ズ豆、鶏ひき肉、豚ひき肉、 ひじき、おから、粉寒天、★ カルピス	油、精白米、粒麦、ラード、 マヨネーズ(卵無)、で ん粉、緑豆はるさめ、ごま 油、さとう	しょうが、ねぎ、たけのこ、 干し椎茸、はくさいキムチ、 にんじん、玉葱、干し椎茸、 はくさい、にら、みかん缶、 ★バイン缶、★もも缶	ごはん	フルー ツ	スープ	561 kcal 19.2 g 18.6 g 2.1 g	
10 水		チリチーズドッグ	たまごサラダ ホワイトシチュー	★飲用牛乳、豚ひき肉、大 豆、ひよこ豆、★ピザチー ズ、★たまご、鶏こま、★牛 乳、調理用、豆乳、★生ク リーム	★コッペン、油、小麦 粉、さとう、じゃがいも、 ★バター	玉葱、パセリ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、マッ シュルーム	パン	サラダ	シチュー	665 kcal 31.3 g 30.8 g 3.1 g	
11 木		ちやめし	おでん れんこんのごまネーズサラダ くだもの(はやか)	★飲用牛乳、かつお削り 節、京がんと、焼き竹輪、揚 げボール(卵無)、★はん ぺん、さつま揚げ、ナム	精白米、粒麦、じゃがい も、板こんにゃく、竹輪 ふ、三溫糖、ごま(いり)、 油、さとう、マヨネーズ (卵無)	にんじん、だいこん、れんこ ん、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、はやか	おでん	ごはん	サラダ	623 kcal 23.7 g 17.9 g 2.9 g	「おでん」は10種類の具材が入ってい ます。さつまあげ・はんぺん・揚げボー ル・焼き竹輪・がんもどき・ちくわぶ・ こんにゃく・大根・にんじん・じゃがい もです
12 金		アロス・コン・ボーヨ (チキンピラフ) 【世界の料理(コロンビア)】	エンバナータ ABCスープ	★飲用牛乳、鶏こま、豚ひ き肉、★ピザチーズ、ペー コン、豚ばら、ひよこ豆	精白米、粒麦、★バター、 オリーブ油、揚げ油、ジャ ンポ餃子の皮、小麦粉、 じゃがいも、アルファ ベットマカロニ	にんにく、しょうが、玉葱、 マッシュルーム、パセリ、赤 パプリカ、にんじん、キャバ ツ、ホールコーン、こまつな	ごはん	パイ	スープ	610 kcal 24.9 g 20.6 g 2.5 g	「アロス・コン・ボーヨ」と「エンバ ナータ」はコロンビアの料理です。エン バナータは、小麦粉やとうもろこしの粉 で作った生地、じゃがいもや他の材料 を加えて揚げた料理です
15 月		けいはん	ししゃものいそべあげ こまつなのおかかあえ くだもの(みかん)	★飲用牛乳、鶏胸、★たま ご、★ししゃも、あおのり、 かつお節	精白米、粒麦、油、さとう、 三溫糖、小麦粉、でん粉、 白ごま、ごま油	にんじん、干し椎茸、こね ぎ、こまつな、キャベツ、も やし、みかん	さかな あえも の	かひ汁	ごはん	612 kcal 29.1 g 17.6 g 2.0 g	鶏飯は、鶏肉などの具がのったご飯に スープをかけて食べる料理です。ごはん とスープを別のお皿に盛り付けるので、 一人一人好きなタイミングでスープをか けて食べます
16 火		マーボーどん	はるさめサラダ くだもの(りんご)	★飲用牛乳、豚ひき肉、大 豆、赤みそ、木綿豆腐、まぐ ろ缶詰	精白米、粒麦、油、さとう、 ごま油、でん粉、緑豆はる さめ、ごま(いり)	にんにく、しょうが、干し椎 茸、玉葱、たけのこ、にんじ ん、ねぎ、グリーンピース、 きゅうり、キャベツ、こまつ な、★りんご	ごはん あん	くだもの	サラダ	617 kcal 25.8 g 23.4 g 2.2 g	
17 水		アーモンドトースト	フレンチツナサラダ チリコンカン くだもの(柑橘類)	★飲用牛乳、まぐろ缶詰、 ひよこ豆、大豆、豚こま	★食パン、★バター、さ とう、★アーモンド2種類、 油、じゃがいも、小麦粉	ホールコーン、きゅうり、 キャベツ、にんじん、玉葱、 レモン、マッシュルーム、パ セリ、柑橘類	パン くだも の	サラダ	ルウ	618 kcal 23.8 g 28.9 g 2.6 g	
18 木		こぎつねごはん	さけのてりやき ごまあえ みずなのかきたまじる	★飲用牛乳、油揚げ、鶏ひ き肉、さけ、木綿豆腐、★た まご	精白米、粒麦、三溫糖、白 ごま、ねりごま、白すりご ま、でん粉	にんじん、干し椎茸、まい たけ、さやいんげん、しょう が、キャベツ、ほうれんそ う、もやし、玉葱、えのきた け、ねぎ、みずな	さかな あえも の	ごはん	しるもの	559 kcal 31.5 g 19.3 g 2.1 g	
19 金		どろぼうピラフ 【おはなし献立】	ローストチキン だいずとこまつなのサラダ ものこスープ	★飲用牛乳、ベーコン、鶏 もも、ハム、大豆	精白米、粒麦、でん粉、油、 さとう	にんにく、玉葱、にんじん、 こまつな、きゅうり、キャバ ツ、レモン、ねぎ、ほんしめ じ、えのきたけ、チンゲン ツアイ	ピラフ チキン	サラダ	スープ	564 kcal 23.4 g 21.1 g 2.6 g	ドイツの田舎町を舞台にした本「大どろ ぼうホットエンブレット」の中に出てく る料理を再現します。
22 月		ごはん 【冬至献立】	さわらのゆずみそやき かぼちゃのにも あんかけじる	★飲用牛乳、さわか、赤み そ、かつお削り節、豚こま、 油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、三溫糖、板 こんにゃく、でん粉	ゆず、西洋かぼちゃ、にんじ ん、だいこん、えのきたけ、 はくさい、ねぎ、こまつな	さかな にもの	ごはん	しるもの	580 kcal 26.7 g 16.6 g 1.8 g	22日(月)は冬至です。魚を「ゆず」 を入れたみそダレに漬け、焼きます。ま た、「かぼちゃ」を使って煮物にしま す。
23 火		しゃんはいやきそば	あおのりポテトビーンズ ニラたまスープ ナタデココのフルーツカクテル	★飲用牛乳、豚こま、むき エビ、イカ、大豆、あおのり、 絹ごし豆腐、★たまご	蒸し中華めん、油、ごま 油、でん粉、じゃがいも、 白ごま	にんにく、干し椎茸、にんじ ん、玉葱、はくさい、もやし、 こまつな、にら、みかん缶、 ★バイン缶、★白桃缶、ナタ デココ、★りんご ジュース	めん ポテト	フルーツ	スープ	532 kcal 25.9 g 20.1 g 2.8 g	
24 水		コーンピラフ	ほねつきフライドチキン リボンマカロニのトマトスープ グリスマスチョコブラウニー	★飲用牛乳、豚ひき肉、鶏 もも、ベーコン、鶏こま、大 豆、★たまご、★牛乳、調理 用	★バター、精白米、粒麦、 油、小麦粉、コーンスター チ、三溫糖、シェルフマカロ ニ、★アーモンド2種類、 粉糖	にんにく、玉葱、マッシュ ルーム、ホールコーン、パセ リ、にんにく、セロリー、 キャベツ、トマト缶詰	ピラフ チキン	ブラウ ニー	スープ	693 kcal 24.0 g 29.3 g 2.4 g	2学期最後の給食です。 今年は、骨付きのフライドチキンを提供しま す。毎年恒例、児童のみなさんに大人気の チョコブラウニーも登場します。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

月目標 食事のマナーを身に付けましょう。

