



12月献立表



江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本 知司
栄養士 高橋 真樹子

給食目標：なごやかに会食しましょう

日	主食	牛乳	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	五目卵焼き 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、鶏肉、たまご、まぐろ缶詰、 かつお節、のり、生揚げ、みそ	精白米、粒麦、油、砂糖、ごま、 じゃがいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、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 25.3 g 19.7 g 2.0 g
2火	ごはん じゃこ大豆	○	ホキのおろしがけ キャベツとえのきの和え物 あんかけ汁	ちりめんじゃこ、大豆、のり、牛乳、 ホキ、豚肉、豆腐、わかめ	精白米、粒麦、油、でん粉、水あめ、 ごま、砂糖	しょうが、だいこん、葉ねぎ、 キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、えのきたけ、玉葱、ねぎ	561 kcal 25.6 g 18.1 g 2.6 g
3水	<世界の料理 スウェーデン> 胚芽パン いちごジャム	○	ピッティパンナ ショットブラール フィスクソツパ(フィッシュスープ)	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、ウィンナー、 たら、ベーコン	胚芽パン、パン粉、油、小麦粉、バター、 じゃがいも、マカロニ	いちごジャム、にんにく、玉葱、 パセリ、にんじん、キャベツ、 ホールコーン、トマト缶詰、ねぎ、 こまつな	605 kcal 29.5 g 22.8 g 2.4 g
4木	そばろごぼうごはん	○	鯖のごま焼き 小松菜としらすの和え物 じゃが芋とわかめのみそ汁 みかん	豚肉、大豆、牛乳、サバ、しらす干し、 かつお節、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、粒麦、油、砂糖、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、ほんしめじ、だいこん、 にんじん、ねぎ、みかん	574 kcal 27.9 g 21.2 g 2.1 g
5金	レバーのオイスターソース丼	○	中華サラダ 玉米湯(ユイミータン)	豚レバー、牛乳、わかめ、豆腐、たまご	精白米、粒麦、でん粉、油、じゃがいも、 砂糖、ごま	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、 干し椎茸、もやし、キャベツ、 にんにく、ホールコーン	575 kcal 27.8 g 17.0 g 2.4 g
6土	ごはん	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め ちくわぶと小松菜のすまし汁	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、わかめ	精白米、粒麦、油、砂糖、じゃがいも、 竹輪麩	しょうが、にんじん、キャベツ、玉葱、 チンゲンサイ、たけのこ、ぶなしめじ、 ねぎ、えのきたけ、こまつな	556 kcal 23.3 g 16.6 g 2.4 g
9火	<有機野菜献立> 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	鶏肉、大豆、牛乳、まぐろ缶詰	精白米、粒麦、油、じゃがいも、小麦粉、 砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、 グリーンピース、キャベツ、 ブロッコリー、ホールコーン、 なし缶詰、パイン缶、黄桃缶、バナナ	621 kcal 21.4 g 16.7 g 1.9 g
10水	ごはん	○	豆腐のまご揚げ もやしとコーンのおかか和え 小松菜と玉麩のみそ汁	牛乳、豆腐、えび、鶏肉、大豆、 かつお節、みそ、わかめ	精白米、粒麦、でん粉、油、砂糖、 じゃがいも、あられ麩	にんじん、ごぼう、玉葱、こまつな、 もやし、キャベツ、ホールコーン、 えのきたけ	569 kcal 24.9 g 17.6 g 1.8 g
11木	ごはん エコふりかけ	○	鮭のさざれ焼き キャベツと糸寒菜のごま和え 白菜と豆腐のかきたま汁	かつお節、牛乳、鮭、糸寒菜、鶏肉、 わかめ、たまご	精白米、粒麦、ごま、砂糖、マヨネーズ、 パン粉	玉葱、パセリ、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、はくさい、 えのきたけ	585 kcal 26.9 g 22.7 g 1.8 g
12金	手作りセサミパン	○	鶏肉と白菜のクリームシチュー 小松菜とひよこ豆のサラダ オレンジ	牛乳、鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム、 チーズ、ひよこめ	強力粉、小麦粉、ごま、砂糖、 マーガリン、油、じゃがいも	にんじん、玉葱、はくさい、こまつな、 もやし、キャベツ、オレンジ	596 kcal 21.3 g 24.4 g 1.7 g
15月	ごはん	○	しいらの香味焼き じゃが芋の変わりきんぴら 具沢山すまし汁 りんご	牛乳、しいら、みそ、豚肉、さつま揚げ、 豆腐	精白米、粒麦、じゃがいも、油、砂糖、 ごま、板麩、でん粉	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 ごぼう、こまつな、玉葱、だいこん、 はくさい、えのきたけ、ねぎ、りんご	582 kcal 28.2 g 14.6 g 2.1 g
16火	わかめごはん	○	豆まめコロッケ キャベツと小松菜の和え物 大根と小松菜のかきたま汁	わかめ、牛乳、チーズ、豚肉、大豆、 白いんげん豆、油揚げ、たまご	精白米、粒麦、ごま、じゃがいも、油、 小麦粉、パン粉、砂糖	玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、だいこん、ねぎ	604 kcal 23.8 g 21.6 g 2.4 g
17水	豆腐の中華丼	○	切干大根とハムの中華和え 春雨スープ みかん	豚肉、豆腐、牛乳、ハム、鶏肉	精白米、粒麦、でん粉、油、砂糖、ごま、 じゃがいも、はるさめ	にんじん、たけのこ、干し椎茸、白菜、 チンゲン菜、ねぎ、切干大根、蓮根、 ホールコーン、キャベツ、もやし、 玉葱、えのき、こまつな、みかん	575 kcal 23.9 g 17.5 g 2.2 g
18木	カレーミートチーズドッグ	○	白菜と大根のスープ煮 さつま芋のセサミ揚げ 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、砂糖、ごま	玉葱、にんじん、だいこん、はくさい、 ほんしめじ、ブロッコリー、りんご	631 kcal 23.4 g 24.3 g 2.3 g
19金	ひじきごはん	○	ししゃもの磯部揚げ じゃがいもと鶏肉の煮物 かぶと油揚げのみそ汁	鶏肉、干ひじき、油揚げ、牛乳、 ししゃも、のり、わかめ、みそ	精白米、粒麦、油、砂糖、ごま、小麦粉、 じゃがいも	にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、 こまつな、かぶ、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ	598 kcal 28.6 g 20.9 g 2.4 g
22月	<冬至献立> ごはん 白菜の浅漬け	○	鰯のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	塩昆布、牛乳、さわら、みそ、大豆、 ちりめんじゃこ、鶏肉、油揚げ、豆腐	精白米、粒麦、砂糖、でん粉、油、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	605 kcal 28.5 g 20.0 g 2.4 g
23火	野菜たっぷりみそラーメン	○	こまつな揚げ餃子 フルーツ杏仁	豚肉、わかめ、みそ、牛乳、豚肉、 粉寒天、豆乳	中華めん、油、小麦粉、餃子の皮、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 もやし、ホールコーン、こまつな、 ねぎ、キャベツ、にら、パイン缶、 黄桃缶、バナナ	602 kcal 21.9 g 21.9 g 2.6 g
24水	<セレクト給食> カラフルピラフ	○	クリスピーチキン トマトのABCスープ ★いちごのマーブルケーキ ★ココアバナナケーキ	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳	精白米、粒麦、油、小麦粉、マカロニ、 バター、砂糖	にんじん、玉葱、ピーマン、エリンギ、 ホールコーン、にんにく、キャベツ、 かぶ、トマト缶詰、こまつな、 いちごジャム、バナナ	637 kcal 22.4 g 20.7 g 2.1 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。



献立紹介



◎3日 世界の料理 スウェーデン

ショットブラールは、スウェーデンの代表的な家庭料理でミートボールのことです。給食では、クリーム煮にして調理します。ピッティパンナは、スウェーデン料理に欠かせないジャガイモが余ってしまったときに、肉やソーセージ、タマネギやビーツなどを切ったものを加えて炒め、最後に目玉焼きをトッピングして食べる料理で、朝食で食べることが多いようです。また、北欧の食卓には甘酢っぱいコケモモのジャムが欠かせません。給食ではいちごジャムでスウェーデン料理の気分を味わってみてください。

<今月の栄養価平均>

エネルギー 592 kcal
タンパク質 25.3g
脂質 19.9 g
塩分 2.2 g

