



12月 こんだてひょう



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

好ききらいなくなんでも食べよう

 江戸川区立西小岩小学校
 校長 大野 知子
 栄養教諭 大田 奈津紀

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 ／ 献立紹介
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの みなもとなる	みどりのなかま からだのちやうしを ととのえる		
1	月	開校記念日							
2	火	まるパン	だいずのクロック フレンチサラダ コーンといんげんまめのスープ	○	だいず とりにく ひじき ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	まるパン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう コーンスターチ	しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ	613 24.5	注目の食材 だいず
3	水	チキンカレー	こまつナサラダ くだもの：りんご	○	とりにく ツナ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ はちみつ さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ こまつな もやし レモン りんご	590 18.6	★旬の食材 りんご
4	木	ごはん	サケのハーブパンこやき わふうごぼうチップサラダ いなかじる	○	サケ かつおぶし みそ なまあげ ワカメ	こめ むぎ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	603 26.1	★旬の食材 サケ
5	金	ちゅうかどん	あおなのスープ レバーのちゅうかあじ	○	ぶたにく イカ とりにく ぶたレバー	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま さとう	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ えのき こまつな	605 28.0	注目の食材 レバー
6	土								
7	日								
8	月	★ セレクト給食 ★	ジャンボぎょうざ パインゼリー	○	たまご やきぶた ぶたにく みそ かんてん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ にら たまねぎ しいたけ パインジュース パイン	651 22.2	セレクト 給食
			はるまき パインゼリー	○	たまご やきぶた ぶたにく かんてん	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら	ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ パインジュース パイン	607 19.1	
9	火	ごはん	ぶりのてりやき じゃがいものきんぴら とんじる		ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう しいたけ だいこん しめじ ねぎ こまつな	572 24.9	★旬の食材 ぶり
10	水	ハムコーントースト	はくさいのクリームシチュー グリーンサラダ くだもの：きっかみかん	○	ハム ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう レンズまめ なまクリーム	しょくパン マヨネーズ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	とうもろこし パセリ セロリ にんにく たまねぎ にんじん はくさい キャベツ レタス きゅうり レモン みかん	630 23.6	★旬の食材 はくさい
11	木	たかなごはん	きびなごのわふうしょうゆあげ コーンいりおひたし タイビーエン	○	とりにく きびなご かつおぶし ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ はるさめ	たかな しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん とうもろこし しめじ ねぎ	572 30.1	郷土料理 熊本県
12	金	ごはん かみかみつくだに	とうふナゲット さんしょくおひたし かぶのみそしる	○	ちりめんじゃこ かつおぶし しおコンブ とうふ とりにく たまご ワカメ みそ	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう グリンピース キャベツ えのき こまつな もやし かぶ ねぎ	593 28.7	注目の食材 とうふ
15	月	ごはん カルちゃんふりかけ	ぶたにくとだいこんのふくめに ごまずあえ くだもの：みかん	○	しらす しおコンブ かつおぶし ぶたにく コンブ なまあげ ワカメ	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにゃく	しいたけ にんじん たけのこ だいこん もやし きゅうり みかん	581 23.3	★旬の食材 みかん
16	火	マーボーどん	はるさめサラダ ねぎとわかめのスープ	○	とりにく とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり こまつな	573 24.4	★旬の食材 ねぎ
17	水	セサミハニートースト	ポークシチュー カントリーサラダ	○	ぶたにく なまクリーム ハム	しょくパン バター はちみつ ごま あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん グリンピース きゅうり キャベツ レモン	616 23.5	注目の食材 ごま
18	木	5年生 社会科 ゲストティーチャー授業★コラボ給食 たいめし	ごもくたまごやき いろどりきんぴら のっぺいじる	○	タイ とりにく ひじき たまご かつおぶし あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら さとも かたくりこ	ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ れんこん ピーマン パプリカ だいこん ねぎ こまつな ごぼう	585 26.2	5年社会科 わたしたちの生活と 食料生産 コラボ給食
19	金	にしよくごはん	さばのたつたあげ はくさいのあまずあえ すましじる	○	たまご とりにく サバ かつおぶし とうふ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	しょうが はくさい こまつな ねぎ	585 27.7	注目の食材 サバ
22	月	ふゆやさいの ほうとうどん	さつまいもサラダ とうじもち	○	とりにく あぶらあげ みそ だいず チーズ とうふ きなこ	ほうとうどん あぶら さつまいも さとう しらたまこ じゃうしんこ	だいこん にんじん はくさい かぶ かぼちゃ ねぎ こまつな きゅうり たまねぎ	570 21.6	◇行事食 12/22 冬至
23	火	ごはん しっとりふりかけ	タラのもみじやき きりぼしだいこんのいために だいずいりみそしる	○	かつおぶし のり タラ あぶらあげ さつまあげ みそ だいず	こめ むぎ ごま さとう マヨネーズ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ きりぼしだいこん さやいんげん だいこん ごぼう えのき ねぎ こまつな	579 27.6	★旬の食材 タラ
24	水	バターライス	とりのからあげ やさしいスープ ミニチョコブラウニー	○	とりにく ぶたにく たまご	こめ むぎ バター あぶら かたくりこ じゃうしんこ じゃがいも さとう はちみつ こむぎこ チョコレート	にんじん たまねぎ パセリ しょうが キャベツ こまつな マーマレード	685 21.2	★クリスマス メニュー★
25	木	終業式 午前授業・給食なし							
冬季休業日：12/26（金）～1/7（火）									
1/8	木	始業式 午前授業・給食なし							
1/9	金	午前授業・給食なし							
1/13	火	給食開始 							

★ランチョンマットとハンカチを毎日、持ってきてましよう！

感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。

献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。