令和6年度

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★　好き嫌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

日	曜日	こんだて しゅしょく	おかず	牛乳	ざいりょう 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 みなもとになる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	行事／献立紹介
2	月	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 エビ とりにく たまご ワカメ みそ	こめ むぎ さとう ごま あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ ごぼう グリンピース キャベツ こまつな もやし かぶ ねぎ えのきたけ	575 29.0	★旬の食材 かぶ
3	火	セサミハニートースト	はくさいのクリームシチュー カントリーサラダ	○	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 ハム	しょくパン バター はちみつ ごま あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	セロリ にんにく たまねぎ にんじん はくさい パセリ きゅうり キャベツ だいこん レモン	587 22.5	注目の食材 レンズ豆
4	水	ちゅうかどん	レバーのちゅうかふうみあげ あおなのスープ	○	ぶたにく イカ あさり 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 えのきたけ こまつな	599 26.6	注目の食材 レバー
5	木	ごはん	さけのしょうがやき 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 かたくりこ 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	576 25.8	★旬の食材 ごぼう
6	金	コーンピラフ	やさいのベーコンソテー はくさいとにくだんごのスープ ブドウゼリー	○	とりにく ベーコン ぶたにく かんてん	こめ むぎ バター あぶら パンこ はるさめ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース もやし キャベツ しょうが はくさい ねぎ もやし こまつな ぶどうジュース	571 21.2	★旬の食材 はくさい
9	月	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	○	まだい ひじき たまご かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら さといも かたくりこ	ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん ピーマン あかパプリカ だいこん こまつな	575 26.4	5年わたしたちの生活と食料生産コラボ給食
10	火	★ セレクト給食 ★	グリーンサラダ コーンスープ くだもの：きっかみかん	○	ハム ベーコン ぶたにく あさり ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	とうもろこし パセリ キャベツ レタス きゅうり たまねぎ レモン にんじん みかん	591 23.1	セレクト給食
		ハムコーントースト	グリーンサラダ クラムチャウダー くだもの：きっかみかん	○	ハム ベーコン ぶたにく あさり ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	とうもろこし パセリ キャベツ レタス きゅうり たまねぎ レモン にんじん マッシュルーム みかん	572 22.2	
11	水	チキンカレー	こまつなサラダ くだもの：りんご	○	とりにく ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ はちみつ さとう ごま	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	597 19.2	★旬の食材 りんご
12	木	チャーハン	こうやどうふのすぶたふう パインゼリー	○	たまご やきぶた ぶたにく こうやどうふ かんてん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ パインジュース パイン	629 22.1	注目の食材 こうやどうふ
13	金	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	571 24.1	★旬の食材 ぶり
16	月	にしょくごはん	さばのたつたあげ はるさめのいためもの 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 さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ	583 26.6	注目の食材 さば
17	火	ごはん	とうふとこまつなのハンバーグ もやしのおひたし けんちんじる くだもの：みかん	○	とりにく だいず とうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも	たまねぎ しいたけ こまつな だいこん もやし にんじん ごぼう ねぎ みかん	595 27.2	★旬の食材 みかん
18	水	パン	だいずのコロッケ ゆでやさい 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 いんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ コーンスターチ	しいたけ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	585 24.1	注目の食材 だいず
19	木	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
20	金	ほうとううどん	いかとだいこんのにもの とうじもち	○	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし いか とうふ きなこ	ほうとううどん あぶら こんにゃく さとう じゃがいも しらたまこ じょうしんこ	だいこん にんじん はくさい かぶ かぼちゃ ねぎ こまつな たけのこ さやいんげん	535 28.0	◇行事食 12/22 冬至
23	月	たかなごはん	きびなごのわふうしょうゆあげ やさいといかのぽんずあえ タイピーエン	○	とりにく きびなご わかめ イカ ぶたにく うずらのたまご	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 もやし キャベツ こまつな にんじん ぶなしめじ ねぎ	576 30.2	郷土料理 熊本県
24	火	バターライス	とりのからあげ やさいスープ チョコバナナケーキ	○	とりにく ぶたにく たまご とうにゅう	こめ むぎ バター あぶら かたくりこ じょうしんこ じゃがいも ミックスこ さとう	にんじん たまねぎ パセリ しょうが キャベツ こまつな バナナ	672 22.0	★クリスマスメニュー★
25	水	終業式　午前授業・給食なし							
冬季休業日：12/26（木）～1/7（火）									
1/8	水	始業式　午前授業・給食なし							
1/9	木	午前授業・給食なし							
1/10	金	給食開始							

★ランチョンマットとハンカチを毎日、持ってきましょう！

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。