



# 12月 こんだてひょう

令和5年11月30日  
江戸川区立中小岩小学校  
校長 鈴木 薫

◎江戸川区基準値◎

エネルギー650kcal・たんぱく質24.4g・脂質21.7g・塩分2.0g

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	むぎごはん かつおでんぶ 	○	さわらのこうみやき あおなとコーンのソテー さわにわん オレンジ	★ぎゅうにゅう、かつおぶし、さわら、ぶたにく	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんにく、もやし、ホールコーン、こまつな、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、えのきたけ、さやえんどう、オレンジ (みはや)	554 kcal 28.0 g 17.1 g 1.8 g
4 月	ごはん てっかみそ 	○	あきさけのてりやき こまつなごまあえ わかめののっぺいじる	★ぎゅうにゅう、だいた、みそ、さけ、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、でんぶん	ごぼう、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、しいたけ、にんじん、はくさい、ねぎ	567 kcal 25.5 g 18.5 g 1.8 g
5 火	ココアあげパン	○	チキンサラダ ペネシチュー	★ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく、レンズまめ	★ショートニングパン、さとう、★あぶら、じゃがいも、★バター、こむぎ、ペネ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、レモン、にんにく、マッシュルーム、トマトかん	594 kcal 24.8 g 23.5 g 2.3 g
6 水	むぎごはん 	○	イワシバーグ もやしのからしあえ とんじる オレンジ	★ぎゅうにゅう、とり、いわし、みそ、とうふ、ちくわ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、パンこ、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも、こんにやく	しょうが、れんこん、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、オレンジ (はやか)	575 kcal 27.6 g 19.0 g 1.9 g
7 木	キムチチャーハン	○	やきにくサラダ トックスープ グレープフルーツ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、なまあげ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま、こめこ	にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、ねぎ、キムチ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にら、ホールコーン、グレープフルーツ	593 kcal 23.3 g 19.2 g 2.2 g
8 金	むぎごはん 	○	にくじゃが ちくわのいそマヨやき おかかあえ みかん	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいた、ちくわ、あおのり、かつおぶし	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、こまつな、もやし、キャベツ、みかん	583 kcal 24.1 g 17.6 g 1.7 g
11 月	むぎごはん さくらえびのふりかけ にほんのりようり しずおか 	○	くろはんべんのフライ こまつなのおひたし かきたまみそしる	★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、★さくらえび、かつおぶし、あおのり、くろはんべん、みそ、★たまご	こめ、むぎ、さとう、ごま、こむぎこ、パンこ、★あぶら、じゃがいも	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、にら	568 kcal 22.7 g 17.4 g 2.4 g
12 火	ポークカレーライス 	○	かいそうサラダ はちみつバナナヨーグルト	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、かいそうミックス、★ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、★バター、さとう、ごまあぶら、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、レモン、バナナ	604 kcal 21.1 g 18.5 g 1.7 g
13 水	ごはん わかめのかおりいため 	○	たらのみぞれがけ れんこんサラダ さつまいものみそしる オレンジ	★ぎゅうにゅう、わかめ、たら、ハム、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、★あぶら、ごまあぶら、でんぶん、さとう、ごま、マヨネーズ、さつまいも	にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、はねぎ、れんこん、もやし、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、オレンジ (あいマドンナ)	622 kcal 23.9 g 21.2 g 2.0 g
14 木	てづくりクリスピーピザ	○	ポテトサラダ クラムチャウダー	★ぎゅうにゅう、ベーコン、★チーズ、あさり、しろいんげんまめ、とりにく、とうにゅう、★なまクリーム	きょうりきこ、こむぎこ、じょうしんこ、さとう、あぶら、じゃがいも、★バター	にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、ホールコーン、エリンギ	575 kcal 22.5 g 27.9 g 2.2 g
15 金	みそラーメン 	○	しらすあえ にくまん } えらんでランチ あんまん }	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、しらすほし、こしあん	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、ごま、さとう、こむぎこ、ラード、でんぶん	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、もやし、ホールコーン、にら、しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、はくさい、たけのこ、しいたけ	559 kcal 23.3 g 21.1 g 3.1 g
18 月	こぎつねごはん 	○	ちくさやき なめたけあえ みそけんちんじる	★ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、★たまご、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま、さとも、こんにやく	にんじん、しょうが、さやえんどう、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、キャベツ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	601 kcal 28.2 g 23.9 g 2.3 g
19 火	てづくりおからパン	○	ジャーマンポテト ぐだくさんのゴロゴロスープ バナナ 	★ぎゅうにゅう、おから、とうにゅう、ベーコン、ぶたにく	きょうりきこ、こむぎこ、さとう、★バター、ごま、じゃがいも、あぶら、さつまいも	たまねぎ、ホールコーン、パセリ、にんにく、にんじん、セロリ、キャベツ、ぶなしめじ、バナナ	560 kcal 20.5 g 18.8 g 2.0 g
20 水	ジャージャンどうふ	○	かふうあえ はるさめスープ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、とりにく	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、はるさめ	にんにく、しょうが、しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、チンゲンツァイ、ねぎ、きゅうり、かぶ、もやし、こまつな	555 kcal 23.0 g 17.2 g 2.7 g
21 木	かぼちゃのほうとう にほんのりようり やまなし 	○	ししゃものごまやき ゆずポンずあえ おしるこ 	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、★ししゃも、とうふ、あずき	あぶら、こんにやく、ほうとう、ごまあぶら、ごま、さとう、しらたまご、じょうしんこ	ごぼう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、しょうが、もやし、ゆず	678 kcal 34.5 g 20.1 g 2.4 g
22 金	クリスマスピラフ 	○	フライドチキン ミネストローネ サンタケーキ	★ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、★たまご	こめ、むぎ、★バター、★あぶら、じょうしんこ、でんぶん、じゃがいも、さとう、こめこマカロニ、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホールコーン、パセリ、しょうが、にんにく、セロリ、トマトかん、いちご	675 kcal 24.6 g 25.2 g 2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

## もうすぐ冬休み 冬休みを元気に過ごすためのポイント

### えらんでランチ

12がつ15にちは、えらんでランチです。こどもたちに、にくまんかあんまんのすきなほうをえらんでもらいました。にくまんがだいにんきなクラスや、にくまんとかあんまはんぶんずつのクラス。いろいろありました。とうじつは、じぶんがえらんだほうを食べます。おたのしみに！

- ★こまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

ほうれん草、みかん、りんご