



12がつ こんだてひょう

令和6年11月29日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士 柴養士

<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。納入の関係で食材が変更になる場合があります。

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	1和洋- たんぱく質
<p>♪ おんがくかい とくべつきゅうしょく ♪</p> <p>2日(月) 5年生「コパカバーナ」より「ブラジルの料理」 3日(火) 4年生「カントリーロード」より「カントリーケーキ」 4日(水) 1年生「さんぼ」より「さんぼめし」 5日(木) 6年生「ウィーアー！」より「海賊船カレー」 6日(金) 吹奏楽団「マーチングメドレー」より「おたのしみクッキー」</p> <p>音楽会がより楽しめるように各学年のプログラムに合わせた給食を考えました。</p> 						
2月	ブラジルのりょうり(5年生) ガーリックライス ボンデケージョ フェジョアーダ ヴィナグレッツサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ハム とり に ぶたにく ウィンナー きん ときまめ ツナ	バター こめ むぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら オ リーブオイル さとう	にんにく パセリ にんじん たま ねぎ キャベツ こまつな コーン パプリカ レモン	564 kcal 22.1 g	
3火	こまつないりスーpsパグッティ アーモンドサラダ カントリーケーキ(4年生)	ぶたにく えび ぎゅうにゅう た まご	オリーブオイル スパゲッティ あ ぶら さとう アーモンド さつま いも バター こむぎこ ふんとう	にんにく たまねぎ にんじん え のきたけ こまつな キャベツ きゅうり だいこん コーン	542 kcal 21.2 g	
4水	さんぼめし(1年生) ちくせん あさりいりすましじる はやか	たまご とりにく のり チーズ おかか ぎゅうにゅう あさり と うふ わかめ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが えだまめ にんじん こまつな しいたけ たけのこ こぼろ だいこん ねぎ えのきたけ はやか	551 kcal 24.6 g	
5木	かいぞくせんカレー(6年生) こまつなサラダ フルーツもりあわせ	とりにく えび いか あさり チーズ ウィンナー ちくわ ぎゅ うにゅう ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう こま	たまねぎ しょうが にんにく に んじん りんご オクラ こまつな キャベツ きゅうり レモン いち こ みかん	617 kcal 24.9 g	
6金	ミートライス やさいスープ おたのしみクッキー(吹奏楽団)	ぶたにく おから きんときまめ チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー たまご	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん かぶ こまつ な	612 kcal 22.1 g	
10火	こまおこわ ししゃものりあげ ぶたバラとだいこんのもの すりごまいりぐだくさんみそじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅ う ししゃものり ぶたにく み そ とうふ	こめ もちこめ さとう でんぶん あげあぶら あぶら じゃがいも こま	にんじん こぼろ しいたけ さや いんげん だいこん えのきたけ こまつな	557 kcal 23.4 g	
11水	ぜんごうりクエストきゅうしょく きなこあげパン かぼちゃニョッキのクリームに うみのさちサラダ りんご	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ たまご えび いか	パン あげあぶら さとう あぶら じゃがいも こめこ バター	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ コーン こまつな りん ご	554 kcal 23.5 g	
12木	すずしろごはん たらけんちんむし しらたきのつるつるいため むらくもじる はやか	ぎゅうにゅう とうふ えび たら ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう こま でんぶん しらたき こまあぶら じゃがいも おふ	だいこん かぶ しいたけ ねぎ にんじん もやし コーン えのき たけ こまつな はやか	538 kcal 26.9 g	
13金	かんこくのりょうり ごはん スンドゥブチゲ わかさぎのごまからあげ チョレギサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ たまご わかさぎ わかめ のり	こめ むぎ こまあぶら はちみつ こま でんぶん あげあぶら さと う	にんにく しょうが ねぎ はくさい い はくさいキムチづけ だいこん にんじん キャベツ もやし きゅ うり みかん	556 kcal 24.2 g	
16月	コマじゃこチャーハン レバーとだいずとポテトのチリソース はくさいとこまつなのスープ はやか	ちりめんじゃこ おかか たまご ぎゅうにゅう ぶたレバー たいず とりにく	こめ むぎ あぶら こま こまあ ぶら こんにゃく でんぶん あげ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが ねぎ たまね ぎ はくさい えのきたけ こまつ な はやか	578 kcal 24.2 g	
17火	やまなしけんのりょうり ほうとう いなだのたつたあげ わかめいりごまあえ くろみつぎなこもち	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅ うにゅう いなだ わかめ とうふ きなこ	さといも ほうとう でんぶん あ げあぶら さとう こまあぶら こ ま しらたまこ くらざとう	だいこん にんじん はくさい か ぼちゃ ぶなしめじ ねぎ しょう が キャベツ こまつな もやし	575 kcal 27.3 g	
18水	ごぼん さつまいもでんぶら すきやきふう くきわかめとコーンのあえもの	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきとうふ くきわかめ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ あげあぶら あぶら しらたき さ とう こまあぶら こま	たまねぎ にんじん はくさい え のきたけ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	631 kcal 23.7 g	
19木	とうじのりょうり ゆかりごはん さばのゆずみそやき かぼちゃとあずきのいとこに うんもりじる みかん	ぎゅうにゅう サバ みそ あずき ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ こま さとう でんぶ ん あぶら こんにゃく さといも	ゆかり ゆず かぼちゃ にんじん こぼろ だいこん ねぎ しいたけ こまつな みかん	587 kcal 24.4 g	
20金	あつあげキムチどんぶり ポリポリだいず たまごともずくのスープ	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅう にゅう だいず あおのり とりに く もずく かまぼこ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でん ぶん こまあぶら こま あげあぶ ら	にんにく しょうが たまねぎ に んじん はくさい はくさいキムチ づけ もやし ねぎ いら だいこ ん こまつな	546 kcal 24.1 g	
23月	リザーフきゅうしょく ごはん ごぼうのからあげ さわにわん えらびます ●さけのきのごチーズやき ●さけのちゃんちゃんやき	ぶたにく あぶらあげ わかめ さけ チーズ さけ みそ	こめ むぎ でんぶん さとう こ ま じゃがいも バター あぶら さとう バター	ごぼう にんじん だいこん しい たけ えのきたけ こまつな しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ たまねぎ ビーマン に んじん	544 kcal 24.2 g	
24火	こまつなとチーズのツリーパン フライドチキン ベーコンきのこサラダ レンズまめのトマトスープ オレンジ	とうふ チーズ ぎゅうにゅう と りにく ベーコン レンズまめ	こむぎこ さとう バター こむぎ こ しょうしんこ あげあぶら あ ぶら オリーブオイル じゃがいも	こまつな にんにく レモン しめじ キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうが セロリ たまねぎ エリンギ トマト缶 オレンジ	600 kcal 26.3 g	

19日(木) 冬至の料理

今年の冬至は12月22日です。日本では、冬至の日に栄養満点のかぼちゃを食べ、温かいゆず湯に入ると病気にならないと言われてい
ます。また、「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いと言われ、それら
は「運盛り」と呼ばれます。この日は、かぼちゃ、ゆず、「ん」のつく
食べ物を多く使用します。

23日(月) リザーフ給食

リザーフとは、「予約する」という意味があります。今回は、
鮭のおかずを選びます。