

令和6年



12月 きゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立第三葛西小学校

日曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			〈あか〉 血や肉になる	〈きいろ〉 はたらきになる	〈みどり〉 からだの調子を整える	
2月	ひじきごはん・ししゃものごま揚げ ♥キャベツとしめじと豚肉の炒め物 卵入り大根の味噌汁	○	鶏肉 ひじき 油揚げ ししゃも 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 小麦粉 てん粉 ごま じゃが芋	人参 キャベツ しめじ 玉葱 大根 ねぎ	597 26.1 2.2
3火	豆腐の中華丼・切干大根とハムの中和え 春雨スープ・みかん	○	豚肉 豆腐 ボンレスハム 鶏肉 牛乳	米 麦 油 てん粉 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 春雨	人参 たけのこ 干椎茸 白菜 チンゲンツアイ ねぎ 切干し大根 れんこん ホールコン キャベツ もやし 玉葱 えのき 小松菜 みかん	598 24.5 2.2
4水	ごはん・シルバーのマヨネーズ焼き ♥じゃが芋の甘芋煮・玉葱と生揚げのすまし汁	○	シルバー みそ 豚肉 生揚げ 油揚げ 牛乳	米 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 さやいんげん 小松菜	565 23.9 1.9
5木	きな粉揚げパン・マーボースープ 茎わかめと鶏ささみの中華和え・りんご	○	きな粉 豚肉 みそ 豆腐 茎わかめ 鶏ささみ 牛乳	コッペパン 油 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋 春雨 てん粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 白菜 えのき しめじ ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ りんご	551 22.5 2.6
6金	ごはん・♥小松菜としらすのごまふりかけ 鮭のマーガリン醤油かけ キャベツと人参のおひたし・呉汁	○	しらす干し おかか 鮭 鶏肉 みそ 生揚げ 大豆 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 ごま てん粉 油 マーガリン じゃが芋	小松菜 キャベツ もやし 人参 ねぎ	622 28.1 2.0
9月	そばろごぼろごはん・鯖のごま焼き 小松菜としらすの和え物・さと芋の味噌汁・みかん	○	豚肉 大豆 鯖 しらす干し おかか 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま さと芋	ごぼう 生姜 もやし キャベツ 小松菜 しめじ 大根 人参 ねぎ みかん	572 27.8 2.1
10火	ごはん・♥豚肉の生姜焼き もやしとツナの和え物・じゃが芋の素揚げ 千切り野菜のかきたま汁	○	豚肉 ツナ わかめ 卵 牛乳	米 麦 ごま油 じゃが芋 油 てん粉	生姜 玉葱 りんご ジュース 小松菜 人参 もやし キャベツ 大根 えのき ねぎ	594 26.9 2.2
11水	野菜たっぷり味噌ラーメン・豚肉しゅうまい 白菜のごま中華サラダ・杏仁豆腐	○	豚肉 大豆 みそ 豚肉 プレスハム 寒天 調理用牛乳 牛乳	中華めん 油 マーガリン てん粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 ごま	にんにく 生姜 人参 ホールコン もやし たらねぎ 干椎茸 玉葱 白菜 きゅうり 小松菜 りんご(缶詰) パイン缶 黄桃缶	565 22.7 2.5
12木	<第三葛西ベーカリー> 手作りセサミンパン・クラムチャウダー キャベツとコーンのサラダ・バナナ	○	豆乳 ベーコン レンズまめ あさり 調理用牛乳 粉チーズ 大豆 牛乳	マーガリン 砂糖 強力粉 小麦粉 ごま油 じゃが芋 砂糖	セロリー 人参 玉葱 干椎茸 キャベツ ホールコン きゅうり バナナ	655 24.2 1.9
13金	<すず払い> 麦ごはん・おからふりかけ きびなごの和風醤油揚げ こんにやくの和え物・豚汁	○	おから おかか じゃこ きびなご 豚肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳	米 麦 てん粉 小麦粉 油 こんにやく ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 人参 もやし きゅうり 大根 玉葱 えのき ねぎ 小松菜	573 23.5 2.0
16月	麦ごはん・のりの佃煮・ホッケの文化干し 小松菜ともやしの和え物 揚げじゃが芋の五目きんぴら	○	もみのり ひじき ほっけ 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 砂糖 ごま油 んにやく 油 じゃが芋	小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう グリンピース	560 24.0 1.9
17火	ごはん・厚焼き卵・小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げの味噌汁・りんご	○	鶏肉 卵 ツナ おかか もみのり 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま じゃが芋	人参 干椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし えのき 玉葱 白菜 みずな りんご	581 25.2 2.0
18水	カレーミートチーズドッグ 白菜と大根のスープ煮 さつま芋のアーモンド揚げ・バナナ	○	豚肉 大豆 ダイスターズ フランクフルト 牛乳	コッペパン 油 じゃが芋 小麦粉 さつま芋 砂糖 アーモンド	玉葱 人参 大根 白菜 しめじ ブロッコリー バナナ	624 22.7 2.1
19木	<セレクト給食(おかず)> 麦ごはん・鮭フライまたはチキンカツ 小松菜とキャベツのお浸し・わかめと葱の味噌汁	○	鮭 鶏肉 おかか 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 油 こんにやく じゃが芋	小松菜 キャベツ 人参 もやし 玉葱 ねぎ	554 23.8 1.7
20金	<冬至献立> ごはん・白菜の浅漬け・鱈のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮・けんちん汁	○	塩昆布 さわらみ そ大豆 じゃこ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 てん粉 油 ごま 油 じゃが芋	白菜 人参 生姜 ゆず 西洋かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	606 28.6 2.4
23月	<世界の料理：韓国> キムチチャーハン レバーと豆のコチュジャンソース コーンと小松菜のサラダ・トックスープ・オレンジ	○	豚肉 豚レバー 大豆 卵 わかめ 牛乳	米 麦 油 てん粉 小麦粉 砂糖 トック ごま油 ごま	生姜 干椎茸 ねぎ 白菜(キムチ漬) 小松菜 にんにく キャベツ ホールコン 人参 生姜 玉葱 チンゲンツアイ しめじ オレンジ	672 27.8 2.6
24火	クリームソーススパゲッティ 豆まめサラダ・チョコレートケーキ	○	ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 豆乳 生クリーム 粉チーズ ひよこまめ(乾) 白いんげん豆 ボンレスハム 卵 牛乳	スパゲッティ 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 ミルクチョコレート 粉糖	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム しめじ 小松菜 キャベツ ホールコン えだまめ ブロッコリー	594 25.1 2.1

*献立は材料の都合で変わることがあります。
*病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

<12月の給食目標>
寒さに負けない食事をしよう