



12がつの こんだて



(給食もくひょう) なごやかに食事をしよう

江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとなる赤のなかま	ねつやかのもとなる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	I補給 (kcal)	ランチルーム
2	月	むぎ 麦ごはん		さばのみそ煮 きのこのピリ辛あえ あんかけ汁 オレンジ	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 油 さとう こんにやく ごま ごま油 ラー油 じゃがいも でんぷん	しょうが もやし ごまつな にんじん えのき エリンギ もやし 大根 早蕨	608	
3	火	むぎ 麦ごはん		レバーフライ キャベツのごまあえ じゃがいもと厚揚げの煮物	牛乳 豚レバー たまご 鶏肉 厚揚げ	米 麦 米粉 パン粉 油 ごま さとう じゃがいも こんにやく	にんにく キャベツ にんじん もやし たけのこ 玉ねぎ いんげん	593	
4	水	ツナビーンズドッグ		ふゆやさい 冬野菜のスープ煮 焼き肉サラダ みかん	牛乳 インゲン豆 ツナ チーズ 鶏肉 豚肉 茱わかめ	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも さとう こんにやく ごま油 ごま	玉ねぎ パセリ にんじん 大根 かぶ にんにく しょうが みかん キャベツ きゅうり	559	
5	木	みやぎけん きょうどりょうり 宮城県 郷土料理♪ 麦ごはん		のり塩大豆 木の葉焼き おくずがけ ごまつなとわかめのごま酢あえ	牛乳 大豆 青のり 笹かまぼこ 鶏ひき肉 わかめ ツナ 油揚げ	米 麦 でんぷん 油 ねりごま ごま さとう こんにやく そうめん	ねぎ エリンギ キャベツ ごまつな にんじん ごぼう 大根 えのき 白菜	554	
6	金	スパゲッティー ミートビーンズソース		ごまドレッシングサラダ さつまいもパイ	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ 茱わかめ	スパゲッティー 油 オリーブ油 ごま油 さとう 餃子の皮 さつまいも ごま	にんにく しょうが エリンギにんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし パイン缶	610	
9	月	こぎつねごはん		さけ しお 鮭の塩こうじ焼き ごまつなのおひたし とうふ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 おかか 豆腐 わかめ みそ	米 麦 さとう 油 ごま	にんじん キャベツ ごまつな もやし えのき 大根 ねぎ	544	ねんくみ 1年1組
10	火	セサミパン		ほたてのクリーム煮 れんこんチップ入りごまつなサラダ	牛乳 鶏肉 ほたて缶 粉チーズ 生クリーム ツナ	コッペパン 油 マーガリン さとう すりごま じゃがいも 米粉	にんじん 玉ねぎ コーン ごまつな キャベツ れんこん	548	ねんくみ 1年2組
11	水	せかい りょうり たいわん♪ 世界の料理 台湾♪ ルーローハン		はくさい とうふ 白菜と豆腐のとろみスープ うずらの卵 もやしのあえもの パイナップルケーキ	牛乳 豚肉 うずらの卵 豆腐 たまご チーズ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 小麦粉 バター	しょうが にんにく にんじん たけのこ ごまつな 白菜 コーン ねぎ もやし パイン缶	596	
12	木	マーボー豆腐丼		えのきのスープ 中華あえ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 鶏肉 たまご わかめ	米 麦 さとう でんぷん ごま油 油 じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ えのき ごまつな キャベツ もやし	578	ねんくみ 1年3組
13	金	ひじきごはん		ししゃものパセリフライ りんご ごまつなと糸寒天のあえもの 豚汁	牛乳 油揚げ ししゃも たまご 糸寒天 豚肉 豆腐 みそ ひじき	米 麦 ごま パン粉 米粉 ごま油 じゃがいも こんにやく さとう	にんじん パセリ キャベツ ごまつな コーン ごぼう ねぎ 玉ねぎ 大根 りんご	612	
16	月	ごもく 五目ごはん		さかな 魚のアップルソース 野菜とハムのあえもの だいこん くるまふ 大根と車麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干し しらら ハム みそ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも 車麩	ごぼう にんじん ごまつな キャベツ もやし 玉ねぎ りんご 大根 ごまつな	533	
17	火	SDGsメニュー♪ 梨のカレーライス		ごまつなとコーンのサラダ ぶどう寒天ポンチ	牛乳 鶏肉 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 米粉 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり ごまつな コーン ぶどうジュース みかん缶 パイン缶 りんご パナナ	527	
18	水	てづく 手作りのパンの日♪ くるくるウインナーパン		ミネストローネスープ カリカリベーコンサラダ みはや	牛乳 たまご ポークウイナー 鶏肉 大豆 ベーコン	小麦粉 油 さとう マカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ えのき トマト缶 キャベツ きゅうり みはや	542	
19	木	しょくじく ひ 食育の日♪ かいせきん 海鮮やしきそば		だいこん ちゅうか 大根の中華スープ だいず 大豆とおいものからあげ パナナ	牛乳 豚肉 いか えび あさり 鶏肉 豆腐 大豆	中華麺 油 でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 ごまつな パナナ	509	
20	金	とうじ 冬至メニュー♪ むぎ 麦ごはん		エゴフリかけ 魚のゆずみそ焼き ごまあえ かぼちゃの天ぷら 厚揚げのみそ汁	牛乳 かつおぶし ぶり みそ たまご 厚揚げ わかめ みそ	米 麦 さとう ごま すりごま 米粉 じゃがいも	しょうが ゆず キャベツ ごまつな にんじん もやし かぼちゃ 大根	612	
23	月	むぎ 麦ごはん		このやふう お好み焼き風たまご焼き アーモンドあえ いしかりじ 石狩汁	牛乳 鶏ひき肉 たまご 青のり 鮭 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも アーモンド	にんじん エリンギ キャベツ ごまつな 大根 ねぎ	559	
24	火	せれく セレクト給食♪ カレーピラフ		ローストチキンとりんご または フライドチキンとみかん ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 ベーコン 豆腐	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんご みかん	582	

☆ 食材の都合により、献立は変更する場合がありますのでご了承ください。

13日(金) 6年生社会科見学

※3学期の給食は、1月10日(金)からです。

