



12月こんだてひょう



令和6年11月29日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	むぎごはん	○	てんしんふうたまごやき わかめのピリからサラダ えのきのちゅうかスープ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★かに風味かまぼこ ★たまご わかめ ハム とり肉 とうふ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし にんにく えのきたけ こまつな	519 kcal 24.2 g 17.9 g 2.5 g
3火	むぎごはん	○	タラのあげに ごまきなこあえ じゃがいものみそしる 	★牛にゆう(飲用) タラ きな粉 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん 玉ねぎ	524 kcal 23.2 g 14.8 g 2.3 g
4水	あつあげとぶたにくの みそいためどん	○	いとかんてんのさっぱりあえ こまつなしらたまだんご 	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 あつあげ みそ 糸かんてん とうふ きな粉	米 麦 さとう 油 ごま しらたま粉	しょうが キャベツ にんじん しいたけ きゅうり こまつな	669 kcal 28.4 g 21.6 g 2.2 g
おんがくかい こんだて♪							
5木	おんがトースト	○	アーモンドサラダ ポークビーンズ バナナ 	★牛にゆう(飲用) ハム 大豆 ぶた肉	★食パン さとう 油 ★バター はちみつ ★アーモンド じゃがいも 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ ★バナナ	571 kcal 21.8 g 26.0 g 2.0 g
6金	ひじきごはん	○	サケのしおやき こまつなのおひたし とうふのすましじる	★牛にゆう(飲用) とり肉 油あげ ひじき サケ おかか とうふ わかめ なた(卵無)	米 麦 さとう 油	にんじん こまつな もやし えのきたけ ねぎ	501 kcal 26.7 g 17.0 g 2.3 g
おんがくかい こんだて♪							
7土	こめこのスパイシー カレーライス	○	キャベツナサラダ おんプリン 	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★たまご ★牛にゆう(調理用) ツナ ★生クリーム 豆にゆう	米 麦 さとう 油 じゃがいも 米粉 ★バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	719 kcal 24.0 g 27.7 g 2.2 g
10火	むぎごはん	○	こまつないりさつまあげ じゃがいものきんぴら みずなのごじる べにまどんな	★牛にゆう(飲用) タラ とうふ ちりめんじゃこ 油あげ 大豆 みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも つきこんにやく ごま	ごぼう にんじん ねぎ こまつな みずな べにまどんな	541 kcal 24.6 g 17.4 g 2.4 g
〈せかいのりょうり〉 フィンランド							
11水	まるパン	○	ロソッリ(フィンランドのサラダ) ミートボールシチュー こめこのジンジャークッキー	★牛にゆう(飲用) ★たまご ぶた肉 ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★生クリーム	★丸パン さとう 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 ★バター 米粉 コーンスターチ	にんじん きゅうり りんご 赤パプリカ 玉ねぎ しょうが マッシュルーム グリンピース	572 kcal 20.5 g 27.2 g 2.3 g
SDGsきゅうしょく 1にちめ							
12木	こまつなの ペペロンチーノ	○	レンズまめのトマトスープ とうふのブラウニー	★牛にゆう(飲用) ベーコン とり肉 レンズまめ とうふ	パスタ さとう 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく とうがらし 玉ねぎ がなしめじ こまつな にんじん セロリー トマト パセリ	691 kcal 26.6 g 32.6 g 2.2 g
SDGsきゅうしょく 2かめ							
13金	むぎごはん	○	かたくちいわしのなんぼんづけ こまつなのごまあえ かわつつきんさいのみそしる	★牛にゆう(飲用) 油あげ かたくちいわし みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま れんこん じゃがいも	ねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	556 kcal 21.9 g 17.7 g 2.0 g
16月	キムタクごはん	○	レバーとだいちのごまがらめ ごもくスープ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 豚レバー 大豆	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま じゃがいも はるさめ	キムチ たくわん ねぎ しょうが にんじん こまつな	620 kcal 28.5 g 22.8 g 2.7 g
17火	ちゃめし	○	ぐだくさんおでん かぶとツナのレモンあえ 	★牛にゆう(飲用) こんぶ ★つみれ さつまあげ ちくわ ★はんぺん がんも ★うずら卵 ツナ	米 もち米 さとう 油 こんにやく ちくわぶ	にんじん だいこん かぶ コーン レモン	545 kcal 25.5 g 15.7 g 2.8 g
18水	ホットウイナードッグ	○	フライドポテト キャロットポタージュ バナナ 	★牛にゆう(飲用) ウイナー ベーコン ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★生クリーム	★コッパン 油 じゃがいも ★バター 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ ★バナナ	604 kcal 20.1 g 31.8 g 2.6 g
19木	むぎごはん	○	サバのカレーじょうゆやき こまつなのなめたけあえ わかめのみそしる 	★牛にゆう(飲用) サバ ワカメ とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん もやし えのきたけ だいこん みかん	571 kcal 24.8 g 17.8 g 2.0 g
20金	あさりの たまごとじどん	○	だいちとごぼうのかりかりあげ さつまいもとくりのちゃきんしほり	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 あさり ★たまご 大豆 あおのり	米 麦 さとう 油 車ふ かたくり粉 さつまいも ★バター ★栗	にんじん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん ごぼう	658 kcal 24.2 g 17.9 g 1.4 g
23月	いなりずしふう ごはん	○	こまつなともやしのごましょうゆ ちゃんこなべふうすましじる みはや	★牛にゆう(飲用) 油あげ しらす干し とり肉	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉	かんぴょう こまつな もやし にんじん しょうが だいこん しいたけ えのきたけ はくさい みはや	550 kcal 20.7 g 16.9 g 2.7 g
〈セレクトきゅうしょく〉							
24火	たんめんふう つけめん	○	♪にくまん か あんまん とうにゆうのあんこんどうふ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 なた(卵無) 粉かんてん 豆にゆう あずき	ちゅうかめん さとう 油 ラード かたくり粉 小麦粉 強力粉	ねぎ しょうが しいたけ たけのこ もやし にんじん はくさい いら にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	597 kcal 24.6 g 19.2 g 2.2 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よって献立は都合により変更することがあります。

おんがくかい じっし ♪「音楽会こんだて」を実施します

ひび れんしゅう せいか はつき きゅうしょくしつ おうえん きも こ こんだて
日々の練習の成果が発揮できるよう、給食室からも応援の気持ちを込めた献立を
ていきょう
提供します。5日の「おんがトースト」と7日の「おんプリン」、どんな給食がぜひ楽し
きゅうしょく たの
みにしていただいね。

★12月24日(火)は「セレクト給食」です

にがつき さいご きゅうしょく きゅうしょく た ほう えら
二期最後の給食はセレクト給食です！どちらか食べたい方を選んでください。
こんかい にく きゅうしょくしつ てつく
今回は、「肉まん」か「あんまん」です。どちらも給食室で手作りします。
じぶん えら どうじつ わす
自分が選んだものを、当日まで忘れないようにしましょう。



二学期もありがとうございました！
今学期も保護者のみなさま、地域の方々に支えていただき、給食を提供することができました。
三学期も給食室全員で力を合わせ頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

