



12月こんだてひょう



令和5年11月30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
1金	ひじきごはん	○	サケのしおやき おかかあえ あつあげのみそしる	★牛にゆう(飲用) とり肉 あぶらあげ ひじき サケ おかか あつあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん キャベツ コーン もやし こまつな たまねぎ ねぎ	532 kcal 28.4 g 18.7 g 2.6 g
4月	むぎごはん てづくりなめたけ	○	こまつないりたまごやき ごまあえ なめこのみそしる	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★たまご あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	えのきたけ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし ねぎ なめこ	560 kcal 25.4 g 20.4 g 2.8 g
5火	茶飯(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) のり むすびこんぶ つみれ さつまあげ ちくわ ★はんぺん がんも ★うずらのたまご ツナ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく ちくわぶ	にんじん だいこん かぶ コーン レモン	553 kcal 25.7 g 15.9 g 2.8 g
6水	ツナピラフ	○	レバーとだいたいのマリアナソース コーンクリームスープ	★牛にゆう(飲用) ツナ レバー だいたい レンズまめ ベーコン ★牛にゆう 豆にゆう	こめ むぎ さとう ★バター でん粉	たまねぎ にんじん 赤パプリカ マッシュルーム パセリ しょうが クリームコーン	667 kcal 29.9 g 27.6 g 2.8 g
7木	アーモンドトースト	○	あさりのカリカリサラダ ポークビーンズ りんご	★牛にゆう(飲用) あさり 大豆 ぶた肉	★食パン ★バター さとう ★アーモンド でん粉 じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ しょうが パセリ りんご	596 kcal 23.3 g 27.5 g 2.1 g
8金	とりごもくごはん	○	きびなごのからあげ きゅうりとツナのすのもの かきたまみそしる	★牛にゆう(飲用) とり肉 あぶらあげ ★きびなご あおのり わかめ ツナ とうふ ★たまご みそ	こめ むぎ さとう あぶら でん粉	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう きゅうり たまねぎ こまつな	529 kcal 27.2 g 16.7 g 2.8 g
11月	むぎごはん	○	スタミナやき じゃがいものきんぴら すりごまのみそしる みかん(みはや)	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら でん粉 じゃがいも ごま	しょうが にんにく いら にんじん たまねぎ こまつな みかん	594 kcal 24.3 g 20.9 g 2.3 g
12火	マーボーめん	○	こまつないりはるさめサラダ とうにゆうかんでん いちごソース	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 みそ とうふ 粉かんでん 豆にゆう ★牛にゆう ★生クリーム	ちゅうかめん さとう あぶら でん粉 はるさめ ごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ もやし たけのこ グリンピース きゅうり コーン こまつな キャベツ いちご	544 kcal 24.9 g 21.5 g 2.7 g
13水	むぎごはん てづくりてっかみそ	○	ししゃものいそべあげ しょうがじょうゆあえ くずきりじる	★牛にゆう(飲用) みそ いら大豆 ★ししゃも あおのり ★たまご しらす ワカメ	こめ むぎ さとう あぶら ごま 小麦粉 くずきり じゃがいも でん粉	ごぼう こまつな もやし にんじん しょうが ねぎ	551 kcal 22.9 g 17.0 g 2.8 g
14木	〈せかいのいより〉 アメリカです！			★牛にゆう(飲用) ウインナー ベーコン ぶた肉 あさり ★エビ レンズまめ ★粉チーズ バナナ	★コッパン さとう あぶら じゃがいも シェルマカロニ	キャベツ にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶詰 パセリ ★バナナ	604 kcal 23.0 g 28.3 g 2.8 g
15金	むぎごはん	○	ぶりのてりやき ごまきなこあえ 呉汁(ごじる) ペにまどんな	★牛にゆう(飲用) ぶり きなこ あぶらあげ とうふ だいたい みそ	こめ むぎ さとう ごま	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん ペにまどんな	585 kcal 29.8 g 22.8 g 2.3 g
18月	こぎつねごはん	○	こまつなとツナのマヨしょうゆあえ とりとせだんごじる きつなみかん	★牛にゆう(飲用) あぶらあげ ツナ とり肉	こめ むぎ さとう あぶら ごま マヨネーズ(卵無) でん粉	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 はくさい みかん	582 kcal 21.7 g 20.1 g 2.6 g
19火	ゆかりごまごはん	○	たらほイルやき じゃがいものじゃこあえ とうふのすましじる	★牛にゆう(飲用) たら ちりめんじゃこ あおのり とり肉 とうふ ワカメ なんと	こめ むぎ さとう あぶら ごま ★バター じゃがいも	ゆかり たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ にんじん みつば	514 kcal 24.8 g 15.6 g 2.4 g
20水	てづくり和菓子(わかし)をあじわおう！			★牛にゆう(飲用) ぶた肉 こうやどうふ ★たまご	こめ むぎ さとう あぶら くるまふ でん粉 さつまいも ★くり ★バター	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが キャベツ もやし きゅうり	631 kcal 22.3 g 18.1 g 2.0 g
21木	〈きょうどいより〉 山梨県(やまなしけん)です！			★牛にゆう(飲用) とり肉 あぶらあげ みそ サバ おかか	ほうとう さとう あぶら ごま じゃがいも でん粉	ごぼう にんじん ほんしめじ はくさい ねぎ かぼちゃ しょうが きゅうり ゆず	538 kcal 27.0 g 25.3 g 2.4 g
22金	セレクトきゅうしょくです♪デザートを選んでください。			★牛にゆう(飲用) とり肉 粉かんでん ★牛にゆう	★ソフトフランスパン さとう あぶら ★バター はちみつ でん粉 小麦粉 じゃがいも 米粉	にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト缶詰(ホール) もも(缶詰) りんごジュース	609 kcal 29.7 g 24.5 g 2.7 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。よってこんだては都合により変更することがあります。

★12月22日(金)は「セレクト給食」です

二学期最後の給食はセレクト給食です！どちらか食べたい方のデザートを選びます。

今回のデザートは、ももと牛乳寒天で作った「お菓子なめだまやき」か、ももとりんごジュースで作った「お菓子な生たまご」の2種類です。見た目も楽しい、給食ならではのデザートです。

自分が選んだデザートは、当日まで忘れないようにしましょう。

★もうすぐ「冬至」です

12月22日は「冬至」です。冬至とは、1年で最も昼が短く、最も夜が長い日です。

冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至にはかぼちゃを食べたりゆず湯に入る習わしがあります。



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いたします。

