# 令和5年度　12月献立表

足立区立梅島小学校

| 実施日 | | 主食 | 主菜・副菜・汁物 | 赤：血や肉になる | | 黄：熱や力のもとになる | | 緑：からだの調子をととのえる | | | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>炭水化物(g)<br>食塩相当量(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 展覧会応援給食<br>焼き鳥丼 | 2年<br>おろしポン酢和え<br>★ふしぎな目玉焼き | とりにく | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>こなかんてん<br>なまクリーム | こめ<br>さとう<br>でんぷん | あぶら<br>いりごま | にんじん<br>こまつな | しょうが<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>たけのこ<br>きゃべつ<br>もやし | しいたけ<br>レモン<br>もも | 652<br>23.7<br>97.1<br>1.7 |
| 4 | 月 | あらいさんちの<br>こだわりごはん | 4年<br>★豆腐のふんわりつくね<br>小松菜と油揚げの煮びたし　さつま汁 | とりにく<br>とうふ<br>だいず<br>あぶらあげ<br>あかみそ<br>しろみそ | ぎゅうにゅう | こめ<br>でんぷん<br>さとう<br>さつまいも<br>こんにゃく | あぶら<br>ごまあぶら<br>いりごま | にんじん<br>こまつな | しょうが<br>たまねぎ<br>もやし<br>だいこん<br>にんにく | | 669<br>28.3<br>87.8<br>2.1 |
| 5 | 火 | 野菜たっぷり中華そば | 6年<br>レモンドレッシングサラダ<br>★ドレミファドーナツ | ぶたにく<br>うずらたまご<br>とうふ<br>たまご | ぎゅうにゅう<br>わかめ | ちゅうかめん<br>さとう<br>こむぎこ | あぶら<br>ごまあぶら | にんじん | たまねぎ<br>きゃべつ<br>もやし<br>きゅうり | レモン | 546<br>23.2<br>82.6<br>2.5 |
| 6 | 水 | ごはん | 5年<br>★いわしの蒲焼き　わさびあえ<br>沢煮椀 | いわし<br>ぶたにく<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう | こめ<br>でんぷん<br>さとう<br>しらたき | ごまあぶら | にんじん<br>こまつな | しょうが<br>きゃべつ<br>もやし<br>たけのこ<br>ねぎ | しいたけ | 616<br>27.7<br>81.9<br>2.5 |
| 7 | 木 | セサミトースト | 3年<br>★カラフルサラダ　鶏肉と野菜のトマト煮 | とりにく<br>だいず<br>ひよこまめ | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ | しょくパン<br>はちみつ<br>じゃがいも<br>さとう<br>こめこ | あぶら<br>ごまあぶら<br>すりごま<br>ねりごま<br>バター | にんじん<br>トマト<br>パセリ | きゃべつ<br>きゅうり<br>しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ | マッシュルーム | 568<br>24.1<br>78.1<br>2.6 |
| 8 | 金 | ねぎ塩豚丼 | 1年<br>もやしのごま醤油<br>★カスタードプリン | ぶたにく<br>たまご | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | こめ<br>さとう<br>でんぷん | あぶら<br>ごまあぶら<br>いりごま | にんじん<br>こまつな | にんにく<br>ねぎ<br>もやし<br>たまねぎ | レモン | 578<br>26.7<br>86.9<br>1.8 |
| かむカムチャレンジ週間<br>11 | 月 | あらいさんちの<br>こだわりごはん | 小魚の石垣揚げ　ひよこ豆のあえもの<br>呉汁 | にぎす<br>たまご<br>ひよこまめ<br>だいず<br>あぶらあげ<br>あかみそ<br>しろみそ | ぎゅうにゅう | こめ<br>こむぎこ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく | あぶら<br>いりごま | にんじん | もやし<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>だいこん | レモン | 581<br>24.9<br>87.8<br>1.3 |
| うめじまお弁当コンクール給食<br>12 | 火 | ごはん<br>★小松菜とさけのふりかけ | たまご焼き　きんぴらごぼう<br>果物 | さけ<br>たまご<br>ハム | ぎゅうにゅう | こめ<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>ごまあぶら<br>いりごま | にんじん<br>こまつな | たまねぎ<br>ごぼう | みかん | 631<br>23.8<br>97.7<br>1.4 |
| 13 | 水 | あらいさんちの<br>こだわりごはん | 魚のカレー風味焼き<br>じゃがいもの和風あえ　生揚げの味噌汁 | さば<br>ハム<br>なまあげ<br>あかみそ<br>しろみそ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | こめ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | | しょうが<br>きゅうり<br>たまねぎ | | 690<br>32.7<br>81.2<br>2.7 |
| 14 | 木 | ★米粉パン | ポテトグラタン　ミネストローネ | とりにく<br>ベーコン<br>しろいんげん<br>ぶたにく<br>だいず | ぎゅうにゅう<br>ピザチーズ | こめこパン<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>マカロニ<br>さとう | あぶら<br>バター | にんじん<br>トマト<br>パセリ | たまねぎ<br>にんにく<br>きゃべつ | えのき<br>マッシュルーム | 626<br>31.0<br>76.7<br>2.2 |
| 15 | 金 | かみかみカレーライス | 海藻サラダ　果物 | ぶたにく<br>ひよこまめ | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ<br>わかめ | こめ<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>はちみつ<br>さとう | あぶら<br>バター | にんじん | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>きゃべつ | りんご | 623<br>19.3<br>100.5<br>2.2 |
| 12月お誕生日ゼリー<br>18 | 月 | あらいさんちの<br>こだわりごはん | 魚のピリ辛焼き　レモンあえ<br>じゃがいもの味噌汁 | さわら<br>だいず<br>とうふ<br>あかみそ<br>しろみそ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | こめ<br>さとう<br>じゃがいも | いりごま | にんじん | しょうが<br>にんにく<br>ねぎ<br>もやし<br>きゃべつ<br>たまねぎ | レモン<br>りんご | 598<br>31.1<br>82.7<br>2.1 |
| 19 | 火 | 黒砂糖パン | 白身魚のマリアナソース　お豆サラダ<br>卵スープ | しいら<br>ひよこまめ<br>とりにく<br>とうふ<br>たまご | ぎゅうにゅう | くろざとうパン<br>こむぎこ<br>さとう<br>でんぷん | あぶら<br>ごまあぶら | にんじん | きゃべつ<br>もyし<br>たまねぎ | えのき<br>レモン | 545<br>33.4<br>64.1<br>2.8 |
| 20 | 水 | 中華風炊きおこわ | ししゃも焼き　ごま酢和え<br>白菜の味噌汁 | ぶたにく<br>えび<br>あぶらあげ<br>あかみそ<br>しろみそ | ぎゅうにゅう<br>ししゃも | もちごめ<br>こめ<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>ごまあぶら<br>すりごま | にんじん<br>こまつな | もやし<br>はくさい | レモン<br>えのき<br>しいたけ | 546<br>23.1<br>76.7<br>2.6 |
| 21 | 木 | セサミパン | ★フライドチキン　マセドアンサラダ<br>野菜スープ | とりにく<br>たまご<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | セサミパン<br>こむぎこ<br>パンこ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | にんじん<br>こまつな<br>パセリ | きゅうり<br>コーン<br>きゃべつ<br>たまねぎ | | 602<br>27.5<br>70.5<br>3.2 |
| 冬至の献立<br>22 | 金 | ジョア<br>★味噌うどん | ★白菜のゆず香あえ<br>★チョコレートケーキ | とりにく<br>あぶらあげ<br>あかみそ<br>しろみそ<br>たまご | ジョア<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう | うどん<br>さとう<br>こむぎこ<br>チョコチップ<br>ふんとう | あぶら | にんじん<br>こまつな<br>かぼちゃ | だいこん<br>もやし<br>はくさい | しいたけ<br>ゆず | 545<br>21.9<br>119.5<br>2.6 |
| 25 | 月 | 学校登校日(給食なし) | | | | | | | | | |

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

**今月の給食目**
**行事食や料理の名前を覚えましょう。**