令和5年度

12月 こんだてひょう

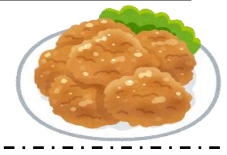
足立区立加平小学校

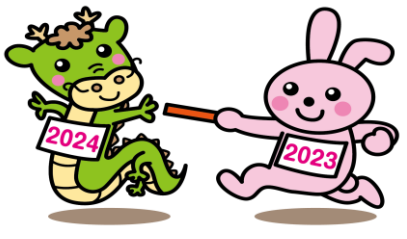
実施日		主食	牛乳	おかず	赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子をととのえる	栄養価 エネルギー	 たんぱく質
1	金	ごはん	牛乳	さかなのみそだれやき　おかかあえ とうふだんごじる	牛乳 さば とうふ かつお節	米 油 白玉粉 さとう	はくさい にんじん もやし こまつな だいこん 長ねぎ しめじ	615 kcal	26.6 g
4	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのにもの だいずのコロコロサラダ　おかかふりかけ	牛乳 ぶた肉 大豆 高野豆腐 かつお節	米 油 ごま さとう でん粉	だいこん にんじん こんにゃく しめじ こまつな とうもろこし えだまめ きゅうり しょうが かぶ	619 kcal	26.8 g
5	火	コッペパン	牛乳	さかなのフリッター　ひよこまめ入りサラダ ミネストローネスープ	牛乳 タラ ぶた肉 たまご ひよこ豆	パン 油 じゃがいも 小麦粉 米粉 マカロニ	きゃべつ にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんにく セロリ トマト かぶ	575 kcal	29.5 g
6	水	**日本のきょうどりょうり　～やまがたけん～** えだまめ ごはん	牛乳	いもに　なっとうじる りんご	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 とうふ 油揚げ なっとう	米 油 さとう さといも	えだまめ にんじん だいこん しめじ こんにゃく 長ねぎ ごぼう なめこ かぶ りんご	619 kcal	25.7 g
7	木	わふうおろし ツナスパゲティ	牛乳	クルトン入りフレンチサラダ ケークサレ	牛乳 ツナ たまご ハム のり	スパゲティ 油 さとう 食パン 小麦粉	だいこん きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし 葉ねぎ ブロッコリー たまねぎ レモン汁	685 kcal	27.1 g
8	金	**てんらんかい　こんだて** おえかき オムライス	牛乳	いろどりサラダ カラフルこめこパスタのスープ	牛乳 たまご とり肉	米 油 さとう じゃがいも 米粉マカロニ	にんじん たまねぎ きゃべつ たもぎたけ かぶ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし だいこん セロリー にんにく	623 kcal	24.4 g
9	土	ごはん	牛乳	さかなのにんにくじょうゆだれ じゃことき りぼしだいこんのごまじょうゆ みそけんちんじる　ひじきふりかけ	牛乳 もうかざめ ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ ひじき	米 油 ごま さといも さとう でん粉	にんにく きゃべつ にんじん もやし 切り干し大根 ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	666 kcal	27.8 g
12	火	**世界のりょうり　～フィンランド～** はいがパン	牛乳	マカロニのラーティッコ きゃべつときのこのスープ ポテトとビーツのサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	パン 油 バター じゃがいも マカロニ 米粉 パン粉	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ たもぎたけ こまつな ビーツ きゅうり とうもろこし にんにく セロリー パセリ	623 kcal	28.6 g
13	水	あだちな だいこんめし	牛乳	カレーにくじゃが　はなみかん こうやどうふ入りわふうサラダ	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 生揚げ わかめ	米 油 さとう じゃがいも	だいこん にんじん まいたけ こまつな たまねぎ こんにゃく きゃべつ さやいんげん しょうが 干ししいたけ みかん	624 kcal	24.0 g
14	木	しおやさい ラーメン	牛乳	だいずとさつまいものあまから アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	中華めん 油 さつまいも ごま さとう でん粉	たまねぎ だいこん にんじん もやし きゃべつ とうもろこし はくさい 長ねぎ にんにく しょうが もも みかん パイン	609 kcal	23.7 g
15	金	とうふの チリソースどん	牛乳	はるさめサラダ 小ざかなのカレーあげ	牛乳 とうふ ぶた肉 えび 小いわし	米 油 ごま 春雨 米粉 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゅうり きゃべつ 干ししいたけ 長ねぎ もやし	676 kcal	30.7 g
18	月	ごま入り ちゃめし	牛乳	おでん れんこんチップスサラダ　はなみかん	牛乳 さつまあげ がんもどき こんぶ うずらたまご つみれ わかめ	米 油 ごま じゃがいも ちくわぶ さとう	だいこん こんにゃく れんこん きゃべつ にんじん もやし たまねぎ みかん	652 kcal	24.4 g
19	火	こめこパン	牛乳	とうふハンバーグ　コールスローサラダ やさいとたまごのスープ　りんご	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆 ひじき たまご	パン 油 さとう 米粉マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし きゅうり とうもろこし しょうが こまつな セロリ りんご	613 kcal	31.6 g
20	水	キムチ チャーハン	牛乳	にくだんごスープ まめとポテトのスパイシーあげ	牛乳 ぶた肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも マロニー 米粉 でん粉	はくさい ピーマン 長ねぎ しょうが だいこん たまねぎ もやし こまつな にんじん	635 kcal	24.0 g
21	木	**セレクト　きゅうしょく** シーフード ピラフ	牛乳	フライドチキン（あまからチキン） りんごとわかめのサラダ こめこのココアケーキ	牛乳 とり肉 えび いか わかめ たまご	米 油 バター 米粉 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん たもぎたけ ピーマン もやし きゃべつ とうもろこし りんご	656 kcal	31.3 g
22	金	**とうじの日　こんだて** ほうとう	牛乳	れんこんとかぶのゆずふうみ かぼちゃのいとこに	牛乳 ぶた肉 油揚げ 小豆	ほうとうめん 油 さつまいも さといも さとう	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな 長ねぎ 干ししいたけ れんこん はくさい かぶ ゆず	585 kcal	22.3 g

＊都合により変更になる場合があります。

セレクト給食（12月21日(木)）

・フライドチキン
または
・あまからチキン





冬至の日にゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりすると、風邪をひかないといわれています。そこで、給食にゆずとかぼちゃを取り入れた献立にしました。かぼちゃに、邪気を払うといわれる小豆をいっしょに煮て「いとこ煮」にしました。この時期に旬を迎えるゆずの香りを利かせたさっぱりとした和え物を付けました。また、運を呼び込めるとされる名前に「ん」のつく食材もたくさん入っています。