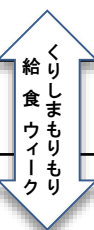




日	曜日	牛乳	主食	おかず	血や肉・骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー
3	月		きんときごはん	さかなのしょうがやき いそふうおひたし とんじる くだもの	牛乳 さば ツナ ぶたにく とうふ みそ ひじき	こめ もちこめ ごま じゃがいも こんにやく	しょうが にんじん こまつな だいこん もやし ごぼう	660
4	火		きなこあげパン (3-1リクエスト給食)	ポークビーンズ アップルドレッシングサラダ	牛乳 きなこ ぶたにく いんげんまめ	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ リンゴ	630
5	水		カレーピラフ	ひよこまめのサラダ さつまいもポトフ	牛乳 とりにく えび ひよこまめ つな ベーコン	こめ パター あぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん エリンギ セロリー グリーンピース	661
6	木		わかめラーメン	やさいのナムル たこやきポテト(6-2リクエスト給食)	牛乳 ぶたにく わかめ たこ ハム あおのり	ちゅうかめん さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ながねぎ	645
7	金		むぎごはん	ぎせいどうふ くるみあえ じゃがいものみそしる	牛乳 とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも むぎ くるみ さとう あぶら	にんじん ねぎ こまつな もやし たまねぎ	656
10	月		わかめごはん	さかなのねぎみそやき かむかむきサラダ けんちんじる くだもの	牛乳 ぶたにく くきわかめ さば みそ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	しょうが ながねぎ しいたけ だいこん こまつな ごぼう	648
11	火		ホットサンド (オランダ給食)	トマトونسープ パプリカサラダ ココアゼリー	牛乳 ピザチーズ ハム とりにく なまクリーム	パン でんぶん オリーブオイル じゃがいも	ピクルス にんにく セロリー にんじん トマト ピーマン	605
12	水		ごはん のりのつくだに	はたはたのからあげ こんにやくサラダ みそしる	牛乳 もみのり はたはた わかめ あぶらあげ	こめ こむぎこ いとこんにやく でんぶん さとう	もやし にんじん こまつな たまねぎ	650
13	木		ドライカレー	アーモンドサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく レンズまめ	こめ アーモンド こむぎこ あぶら さとう パター	たまねぎ セロリー にんじん ピーマン にんにく くだもの	661
14	金		シーフードピラフ	ポテトフライ ようふうたまごスープ	牛乳 いか えび レンズまめ たまご	こめ パター じゃがいも こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン	662
17	月		ごはん たらこふりかけ	さかなのこうみやき ごまあえ ニラたまみそしる	牛乳 たらこ あおのり メダイ とうふ たまご	こめ ごま あぶら さとう	しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな なら	624
18	火		むぎごはん	マーボーどうふ ひじきのナムル サイダーゼリー(3-2リクエスト給食)	牛乳 ぶたにく とうふ めひじき かんてん みそ	こめ でんぶん むぎ あぶら ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん しょうが なら きゅうり	654
19	水		こくとうセサミトースト (野菜の日 ブロッコリー)	クリームブロッコリーサラダ いかのトマトシチュー	牛乳 とりにく なまクリーム ひよこまめ	パン マヨネーズ サラダあぶら じゃがいも ごま	にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ グリーンピース	673
20	木		まめごはん	さかなのちゃんちゃんやき きのこ和え すまし汁	牛乳 ちりめん だいず わかめ たら いとけずり	こめ あぶら パター ごま さとう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし えのきたけ	601
21	金		キムチチャーハン	ちゅうかサラダ とうふとたまごのスープ	牛乳 ぶたにく ハム ベーコン とうふ たまご	こめ じゃがいも はるさめ ごま でんぶん さとう	にんにく しょうが キムチ ながねぎ チンゲンサイ	663
25	火	ジョア	ナポリタン	フライドチキン レモンサラダ くるみチョコケーキ	ジョア ベーコン ぶたにく たまご なまクリーム	スパゲッティ あぶら でんぶん くるみ チョコ	にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり レモンじる	758



※ 食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

今月の給食目標 バランスの良い食事を  
心がけましょうごはん・野菜・肉魚を一度の食事でもんべんなく  
食べられるように心がけましょう。毎日しっかりご飯を食べて、  
カゼをひかない体を作ろう！

### ＜今月の給食について＞

11日(火)オランダ給食 … オリピック・パラリンピックに合わせて、海外の料理を知ってもらおうという企画です。  
昨年オランダオリピック委員会と足立区を含む5団体で調印した、連携事業の推進のため、今年はおランダにちなんだメニューとなります。

19日(水)野菜の日(ブロッコリー)

クリームブロッコリーサラダ … 冬～春が旬のブロッコリーを使ったメニューです。  
ビタミンが豊富で、風邪予防にも効果的です。

25日(火)フライドチキン … クリスマスの献立です。

くるみチョコケーキ

