



日	一口メモ	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量
					1群	2群	5群	6群	3群	4群	
1月	ふりかけとご飯を一緒にのりもり食べましょう。	ご飯	○	カレーじゃこふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 千種和え	粉かつお、豚ひき肉、大豆、生揚げ、油揚げ、たまご	牛乳、ちりめん、あおのり	米、麦、砂糖、じゃがいも、糸こんにゃく、でんぶ	ごま油	にんじん、★こまつな	玉葱、干し椎茸、もやし	825 kcal 33.1 g 24.5 g 2.8 g
2火	飛鳥井は奈良県の郷土料理です。牛乳を使った汁です。	ご飯	○	カレイのみそマヨ焼き わさび和え 飛鳥汁	アブラカレイ、みそ、鶏肉、油揚げ、豆腐、豆乳	牛乳	米パン粉、じゃがいも、こんにゃく	マヨネーズ、油	★こまつな、にんじん	玉葱、マッシュルーム、もやし、ごぼう、だいこん、長ねぎ	821 kcal 35.8 g 27.8 g 2.9 g
3水	千住ねぎと鶏肉をオープンで焼きタレとからめて作ります。	千住ねぎの焼き鳥丼	○	おろしポン酢和え 黒蜜ミルクプリン 千住宿400年給食	鶏肉	牛乳、刻みのり、わかめ、粉寒天、生クリーム	米、砂糖、でんぶ、黒砂糖、はちみつ、コーンスターチ	油	★こまつな、にんじん	しょうが、長ねぎ、玉葱、たけのこ、えのきたけ、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、もやし、だいこん	785 kcal 28.5 g 21.6 g 2.2 g
4木	給食室で具たくさんのお肉のチャーハンを作ります。	チャーハン	○	こいわしのから揚げ 担々スープ りんご	ウィンナー、豚肉、かまぼこ、たまご、豚しゃぶ、大豆、豆腐、みそ	牛乳、こいわし	米、麦、でんぶ、米粉	ごま油、油、練りこま	にんじん、にら	キャベツ、長ねぎ、しょうが、はくさい、にんにく、くりんこ	862 kcal 34.6 g 33.8 g 3.0 g
5金	給食室でカレーを作りパンにはさみました。	カレーミートサンド	○	たまごサラダ 魚介のシチュー	鶏肉、大豆、たまご、あさり、いか、白いんげん	牛乳、ピザチーズ、粉チーズ、生クリーム	無塩パン、砂糖、小麦粉、じゃがいも、米粉	油、バター	にんじん、★こまつな	玉葱、にんにく、しょうが、もやし、はくさい	812 kcal 41.7 g 35.8 g 3.0 g
8月	じゃが芋をむしてつぶして、揚げます。人気のメニューです。	けんちんうどん	○	カリカリじゃこサラダ じゃがもち	鶏肉、かまぼこ、生揚げ	牛乳、ちりめん、チーズ	うどん、さといも、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、でんぶ	油、ごま油、ごま、バター	にんじん、★こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ、干し椎茸、キャベツ、もやし、玉葱	699 kcal 33.7 g 23.0 g 3.0 g
9火	油揚げをたくさん使った甘辛いごはんです。	もりもり給食ウィーク こぎつねご飯	○	にぎすのカレー揚げ 塩昆布和え 白菜と豚肉のみそ汁	鶏肉、油揚げ、にぎす、たまご、豚肉、生揚げ、みそ	牛乳、塩昆布	米、麦、砂糖、小麦粉	油、ごま油、ごま	にんじん、★こまつな	キャベツ、もやし、えのきたけ、しょうが、干し椎茸、はくさい、長ねぎ	790 kcal 33.9 g 26.9 g 2.5 g
10水	肉豆腐は京都発祥の煮物料理です。	ご飯	○	肉豆腐のり玉和え みかん	豆腐、豚肉、たまご	牛乳、刻みのり	米、糸こんにゃく、砂糖	油、ごま油	にんじん、★こまつな	玉葱、干し椎茸、長ねぎ、もやし、キャベツ、みかん	794 kcal 32.3 g 23.0 g 2.3 g
11木	図書コロボ給食です。キキの故郷で犬みそかに食べる肉団子を再現します。	黒糖きなこトースト	○	ツナサラダ 肉団子のトマトスープ 図書コロボ給食「魔女の宅急便」	きな粉、ツナ、鶏肉、いんげん豆	牛乳	食パン、砂糖、でんぶ、じゃがいも	マーガリン、油	にんじん、★こまつな、トマト缶詰、パセリ	もやし、キャベツ、玉葱、レモン汁、にんにく、セロリ	697 kcal 28.8 g 30.6 g 2.7 g
12金	セレクト給食です。どちらを選びましたか？	ご飯	○	キムムッチ ◆ヤンニョムタラ or ◆チーズタッカルビナムル わかめスープ	すけとうだら、たまご、鶏肉、豆腐	牛乳、のり、チーズ、わかめ	米、麦、砂糖、小麦粉、はちみつ、トック、でんぶ	ごま油、ごま、アーモンド、油	にんじん、★こまつな	にんにく、しょうが、キャベツ、玉葱、もやし、長ねぎ	787 kcal 31.4 g 21.3 g 3.3 g
15月	衛生管理に気を付けてお弁当を作りましょう。	◆Myおにぎり & おかずの日 おにぎりとおかずを 持ってきてください	○	ワンタンスープ パイン	鶏肉、豆腐	牛乳	ワンタンの皮		にんじん、★こまつな	もやし、パイン	231 kcal 12.1 g 9.4 g 1.2 g
16火	冬至もちはかぼちゃを使ったお団子です。	にしんのひつまぶし	○	みぞれ汁 冬至もち	にしん、鶏肉、生揚げ、豆腐、きな粉	牛乳	米、麦、でんぶ、小麦粉、砂糖、上新粉、白玉粉	ごま油	★こまつな、かぼちゃ	しょうが、ごぼう、玉葱、だいこん	846 kcal 30.0 g 25.8 g 2.3 g
17水	千草焼きはいろいろな食材を合わせて卵でとじた料理です。	わかめご飯	○	千草焼きのり豆和え 根菜汁	たまご、鶏肉、大豆、油	牛乳、わかめ、あおのり	米、麦、砂糖、でんぶ、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、★こまつな	玉葱、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、長ねぎ	794 kcal 32.7 g 27.9 g 3.2 g
18木	大根を使ったスパゲティです。旬の大根を味わいましょう。	大根スパゲティ	○	ブロッコリーのサラダ お豆のケーキ	ツナ、白いんげん、たまご	牛乳、チーズ、生クリーム	スパゲッティ、砂糖、小麦粉、チョコチップ	油、バター	☆だいこん、菜、ブロッコリー、★こまつな、にんじん	にんにく、玉葱、☆だいこん、キャベツ、もやし	792 kcal 33.0 g 30.5 g 2.8 g
19金	宮城県仙台市で水揚げされたサメを使う予定です。	ご飯	○	手作りなめたけ さめとじゃが芋の揚げ煮 味噌汁 菊花みかん	もうかさめ、生揚げ、みそ	牛乳、カットわかめ、煮干粉	米、麦、でんぶ、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油、ごま	にんじん	えのきたけ、しょうが、長ねぎ、みかん	823 kcal 30.0 g 23.8 g 2.7 g
22月	冬至の献立です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。	カレー丼	○	ゆず味噌和え 大学かぼちゃ	鶏肉、うずら卵、みそ	牛乳、わかめ	米、麦、砂糖、でんぶ、水あめ	油、ごま	にんじん、★こまつな、かぼちゃ	しょうが、玉葱、長ねぎ、はくさい、もやし、ゆず	803 kcal 27.4 g 20.1 g 2.7 g
23火	野菜たっぷりのタンメンを食べたあとにデザート。	タンメン	○	おかかポテト みかん	豚肉、いか、かつお節	牛乳	中華めん、じゃがいも	油、ごま油、ごま	にんじん、にら	たけのこ、キャベツ、玉葱、もやし、しょうが、にんにく、みかん	748 kcal 31.7 g 21.0 g 2.6 g
24水	クリスマスの献立です。今年最後の献立です。	ショートニングパン	○	クリスマスケーキ マッシュポテト 野菜とマカロニのスープ クリスマスゼリー	鶏肉、豚肉	ジョア、牛乳、粉寒天、天つぷり、クリーム	ショートニング、小麦粉、でんぶ、コーンフレーク、じゃがいも、マカロニ、砂糖	油、バター	にんじん	しょうが、にんにく、コーン、玉葱、キャベツ、いちご	795 kcal 31.2 g 28.8 g 3.5 g
1月の予定献立 ↓											
8木	1月7日「人日の節句」にちなみ七草を使ったすいとんが出ます。	ご飯	○	にしんのタレカツ 切干し大根の煮物 七草すいとん	にしん、たまご、油揚げ、鶏肉	牛乳、スキムミルク	米、小麦粉、パン粉、砂糖	油	にんじん、だいこん、せり、かぶ、★こまつな	しょうが、切干しだいこん、だいこん、かぶ	869 kcal 34.5 g 27.4 g 2.9 g

○食材の購入・学校行事・感染症の流行等により、献立を変更することがあります。

○地産地消の取り組みで、足立区平野にある鴨下農園から新鮮な小松菜が届けられます。献立表★マーク。

○今月は足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な大根が届けられます。献立表★マーク。

●連続して4日以上給食を食べないことがあらかじめわかっている場合は担任にお知らせください。

### 給食目標 楽しい雰囲気ですべてをしよう

#### もりもり給食ウィーク

8日から12日まで、『もりもり給食ウィーク』を実施します。残菜の少ない学級には、校長先生から賞状が贈られます。みんなで協力し早く準備をして、食べる時間を確保しましょう！



#### 12月15日(月)

#### 「Myおにぎり & おかずの日」

12月15日(月)は、家でおにぎりとおかずを作って、給食の時間に食べる「Myおにぎり & おかずの日」です。

前日までに買い物などの準備をすめ、当日はスムーズに作業ができるといいですね。お忙しい中、ご家庭でご協力をお願いいたします。

### お弁当作りの衛生

調理してから食べるまで時間があく時は、食品が傷みやすいため、衛生面に特に気を配りましょう！

#### ポイント1

調理してから食べるまで時間があく時は、食品が傷みやすいため、衛生面に特に気を配りましょう！

#### ポイント2

肉・魚・卵は中心までしっかり加熱。

#### ポイント3

野菜などの食材はしっかり洗う。

#### ポイント4

おかずは、汁気をよく切ってからつめる。弁当箱のふたをすくのはおかずが冷めてから。

#### ポイント5

直射日光の当たらない涼しい所で保管。暑い日や長時間持ち歩く場合は保冷剤の活用を。

### 5つのポイント

