

12月 こんだてひょう

足立区立江北小学校
校長 八木 雅治

令和3年度
給食目標:よくかんで食べましょう

日	こんだて	牛乳	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	エネルギー たんぱく質	
1水	中華丼 わかめスープ くだもの:りんご 旬のくだもの	○	豚肉 鶏肉 うずら卵 えび いか とうふ	牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉 ごま油	こまつな にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 長ねぎ しょうが しいたけ りんご	603 kcal 25.4g
2木	ごはん ちくわの二色揚げ ひじきのサラダ みそ汁	○	たまご ちくわ 赤みそ 白みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき あおのり	米 小麦粉 砂糖 しらたき	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし コーン えのきだけ レモン	619 kcal 22.9g
3金	ココアパン きのこのキッシュ ジャーマンポテト かぶのスープ 旬の食材・かぶ	○	鶏肉 たまご ハム ベーコン とうふ いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	ココアパン じゃがいも バター	ほうれんそう にんじん かぶの葉 玉ねぎ キャベツ かぶ コーン エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム	639 kcal 27.9g
6月	カレーミートサンド ポトフ コーンサラダ くだもの:みかん 旬のくだもの	○	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ミルクパン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	にんじん かぶの葉 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ コーン セロリ しょうが みかん	666 kcal 26.9g
7火	ごはん かつおでんぶ いかの香味焼き 和えもの みそ汁	○	いか とうふ 赤みそ 白みそ かつお節	牛乳 わかめ	米 砂糖	白ごま こまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ しょうが えのきだけ	604 kcal 30.5g
8水	ベジタベ豚みそ丼 黒糖豆 かきたま汁 《8がつく日は、かむカムデー》	○	豚肉 たまご 大豆 とうふ 赤みそ	牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 黒砂糖	にんじん ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく しいたけ	677 kcal 29.3g
9木	海鮮ラーメン ジャンボシュウマイ 杏仁ゼリー	○	豚肉 えび いか 大豆	牛乳 生クリーム 練乳 粉寒天	中華めん しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖	白ごま 油 ごま油 こまつな にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 長ねぎ しょうが しいたけ グリーンピース みかん	647 kcal 31.2g
10金	わかめごはん 千草焼き おひたし けんちん汁	○	鶏肉 たまご とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	米 砂糖 さといも こんにゃく	白ごま 油 こまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ だいこん ごぼう もやし 長ねぎ しいたけ	610 kcal 24.9g
13月	ご飯 小魚のピリ辛揚げ 春雨サラダ 五目スープ	○	豚肉 とうふ	牛乳 わかめ ししゃも	米 片栗粉 砂糖 はるさめ	白ごま 油 ごま油 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ 長ねぎ	617 kcal 21.8g
14火	茶飯 おでん 小松菜とじゃこの和えもの スイートポテト 旬の食材・さつまいも	○	さつまいも つみれ(いわし) たまご 京がんも	牛乳 生クリーム ちりめん 昆布	米 砂糖 じゃがいも さつまいも ちくわぶ こんにゃく	白ごま バター こまつな にんじん はくさい だいこん もやし えのきだけ	712 kcal 24.3g
15水	まるパン 白身魚のフライ ミネストローネ 世界の料理(イタリア) くだもの:キウイフルーツ	○	ベーコン メルルーサ たまご 大豆	コーヒーオレ チーズ	まるパン 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 にんじん トマト缶 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく しょうが キウイフルーツ	613 kcal 28.4g
16木	カルビ炒飯 大豆と煮干しの甘辛煮 ワンタンスープ	○	豚肉 鶏肉 たまご 大豆	牛乳 煮干し	米 麦 ワンタンの皮 片栗粉 砂糖	白ごま 油 ごま油 こまつな にんじん ピーマン 玉ねぎ もやし たけのこ 長ねぎ しょうが しいたけ	655 kcal 29.1g
17金	ミートソーススパゲッティ オニオンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 にんじん トマト缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが パイナップル もも みかん ナタデココ	669 kcal 24.2g
20月	チリコンカンライス 世界の料理(アメリカ) シーフードサラダ くだもの:パイナップル	○	豚肉 えび いか いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	油 にんじん トマト缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく レモン パイナップル	622 kcal 22.5g
21火	麦ごはん 生揚げの中華風味噌炒め 揚げワンタンのサラダ くだもの:みかん 旬のくだもの	○	豚肉 生揚げ 赤みそ	牛乳	米 麦 片栗粉 ワンタンの皮 砂糖	白ごま 油 ごま油 こまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ しょうが にんにく しいたけ みかん	692 kcal 26.0g
22水	ほうとううどん 郷土料理・山梨県 ツナとわかめのサラダ じゃがまるくん 《行事食・冬至》	○	鶏肉 たまご ツナ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 チーズ わかめ あおのり	ほうとううどん 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ しいたけ	637 kcal 26.1g
23木	牛乳 パエリア 世界の料理(スペイン) 野菜スープ チョコレートブラウニー	○	鶏肉 たまご ベーコン えび いか ひよこ豆	牛乳	米 小麦粉 砂糖 チョコレート	油 バター こまつな にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく ぶなしめじ	694 kcal 25.3g
24金	バターロール タンドリーチキン 世界の料理(インド) ミックスマッシュ コーンポタージュ 《行事食・クリスマス》	○	鶏肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	バターロール 小麦粉 じゃがいも	油 バター にんじん パセリ 玉ねぎ コーン グリーンピース しょうが にんにく	662 kcal 26.3g

・天候等によりメニューを変更することがありますので、ご了承ください。
・感染症対策のため、配食や喫食の仕方に配慮したうえで給食を提供してまいります。

冬休み明けの給食は1月11日(火)から始まります。

