



12

月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2022年12月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
1	木	○	玄米ごはん	ほっけの一夜干し くきわかめと野菜の和え物 みだくさん汁		牛乳, ほっけ, くきわかめ, 木綿豆腐, 油揚げ, 大豆, 赤みそ, 白みそ	米, 玄米, 白いりごま, 白すりごま, 砂糖, ごま油, 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, もやし, 冷凍ホールコーン, こまつな, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	618
2	金	○	★とりたまドン	五色あえ はくさいとわかめのみそ汁	菊花みかん	牛乳, 鶏モモ肉, たまご, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 砂糖, 油, 白いりごま	しょうが, こまつな, きゅうり, にんじん, 冷凍ホールコーン, キャベツ, はくさい, 玉葱, ねぎ, えのきたけ, みかん	605
5	月	○	セサミトースト	いんげん豆のシチュー 和風サラダ	りんご	牛乳, 豚小間, いんげんまめ, 粉チーズ	胚芽食パン, 砂糖, バター, 白すりごま, じゃがいも, 油, 小麦粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, だいこん, りんご	625
6	火	○	麦ごはん	さばの幽庵焼き 野菜のゴマ醤油和え ★ベジブロス		牛乳, さば, 豚小間, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白すりごま, 白いりごま, さつまいも, 油	ゆず, もやし, にんじん, きゅうり, こまつな, だいこん, 玉葱, ぶなしめじ, 干し椎茸, しょうが	652
7	水	○	海鮮ラーメン	★シュウマイ	ナタデココの サイダー ポンチ	牛乳, いか, 冷凍むきえび, 豚小間, 豚ひき肉, 大豆	蒸し中華めん, 油, ごま油, 白いりごま, でんぷん, しゅうまいの皮	しょうが, にんじん, たけのこ, はくさい, 玉葱, 長ねぎ, こまつな, 干し椎茸, パイン缶, もも缶, みかん缶, ナタデココ	621
8	木	○	炊き込みご飯	にぎすの石垣揚げ 華風あえ かき玉汁		牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, にぎす, 木綿豆腐, たまご	米, もち米, 油, 砂糖, 小麦粉, 黒いりごま, 白いりごま, 緑豆はるさめ, ごま油, でんぷん	にんじん, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, もやし, 玉葱, こまつな	610
9	金	○	ホットサンド	チリコンカン こんにやくサラダ	バナナ	牛乳, ピザチーズ, ボンレスハム, 大豆, いんげんまめ, 豚ひき肉	ミルクパン, 油, じゃがいも, パン粉, こんにやく, 砂糖, ごま油	ピクルス, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, パセリ, もやし, きゅうり, バナナ	640
12	月	○	ごはん	★キャベツ入リスコッチエッグ レモン和え ★大根とこまつなのみそ汁		牛乳, 豚ひき肉, 大豆, たまご, うずら卵水煮, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, パン粉, 小麦粉, パン粉, 砂糖	にんにく, 玉葱, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン汁, だいこん, ねぎ, こまつな	620
13	火	○	麦ごはん	カミカミふりかけ 肉豆腐 ★あだち菜とツナの旨味サラダ		牛乳, かえり煮干し, 刻み昆布, 豚小間, 焼き豆腐, ツナオイル漬け	米, 米粒麦, 砂糖, 白いりごま, 油, 糸こんにやく, 三温糖	にんじん, 玉葱, はくさい, こまつな, キャベツ, もやし, レモン汁	648
14	水		ソフト フランスパン	じゃがいもと小松菜のグラタン せんざり野菜スープ コーヒーオレ		牛乳, 豚ひき肉, 大豆, たまご, うずら卵水煮, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	黒砂糖パン, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	玉葱, マッシュルーム, こまつな, にんじん, キャベツ,	639
15	木	○	★キラキラスター ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 大豆と昆布の甘から		牛乳, 生サケ, 白みそ, 大豆, 切昆布, 豚小間, 木綿豆腐, 赤みそ	米, もち米, バター, 油, でんぷん, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにやく	冷凍ホールコーン, キャベツ, 玉葱, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	641
16	金	○	麦ごはん	ひじきのたまご焼き じゃがいものみそドレ 沢煮椀		牛乳, たまご, 豚ひき肉, 芽ひじき, 白みそ, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 油揚げ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, じゃがいも, 三温糖, 白すりごま, こんにやく	玉葱, にんじん, こまつな, きゅうり, キャベツ, だいこん, ごぼう, 干し椎茸	612
19	月	○	大豆と 青のりのごはん	さわらのピリカラ焼き アーモンド和え キャベツとじゃがいものみそ汁		牛乳, 大豆, ちりめん, あおのり, さわら, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 米粒麦, でんぷん, 白いりごま, 砂糖, 油, アーモンド, じゃがいも	しょうが, にんにく, りんご, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, 玉葱, えのきたけ	635
20	火	○	シーフード クリームパスタ	さっぱりサラダ アップルケーキ 		牛乳, 冷凍むきえび, いか, ベーコン, 豆乳, 生クリーム, たまご	スパゲッティ, 油, 米粉, バター, 砂糖, 小麦粉	エリンギ, 玉葱, こまつな, もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁, りんご	613
21	水	○	麦ごはん	のりの佃煮 ★肉じゃが キャベツと油揚げのごま和え	みかん	牛乳, ほしのり, 豚小間, 油揚げ	米, 米粒麦, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにやく, 油, 白すりごま, 三温糖	玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, みかん	622
22	木	○	★冬至メニュー★ ほうとう風 うどん	浅漬け風 大学芋		牛乳, 油揚げ, 豚小間, 白みそ, 赤みそ	冷凍うどん, 油, さつまいも, 三温糖, 水あめ, 黒いりごま	干し椎茸, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, かぼちゃ, ほうれんそう, キャベツ, かぶ, きゅうり, しょうが	599
23	金	○	★セレクト給食★ 米粉パン	クリスピーチキン ★ミラノ風カツレツ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	★カルピス りんごゼリー	牛乳, 鶏むね肉, 豚ロース肉, ベーコン, 粉寒天, カルピス	米粉パン, 小麦粉, パン粉, コーンフレーク, 油, 砂糖	にんにく, トマト缶, キャベツ, にんじん, ブロッコリー, もやし, 玉葱, セロリー, パセリ, みかん缶, パイン缶, りんご缶	614

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量	620
12月平均栄養摂取量	624

・夏休みの「給食メニューコンクール」に応募のあった児童のメニューを入れました。江北小学校では、総数67作品の応募がありました。12月の献立に入れた、応募作品を裏面の給食だよりで紹介しています。

・20(火)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで12月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

・22(木)冬至メニュー・・・1年で昼間の時間が一番短い日です。栄養たっぷりの「かぼちゃ」を食べて、ぽかぽか温まる「ゆず湯」に入って、寒い冬を元気に過ごせるよう備えます。

・23(金)セレクト給食・・・冬休み前、最後の給食は「クリスピーチキン」と「ミラノ風カツレツ」のセレクトです。どちらを選びますか？