



12月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2023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	金	○	中華丼	わかめスープ カリカリナッツビーンズ		牛乳, 豚小間, いか, 冷凍むきえび, うずら卵水煮, 鶏こま肉, わかめ, 木綿豆腐, 大豆, かえり煮干し	米, 油, でんぷん, ごま油, 白いりごま, アーモンド, 砂糖	にんじん, 玉葱, はくさい, たけのこ, 干し椎茸, もやし, 長ねぎ	610	
4	月	○	麦ごはん	ツナじゃが 野菜のおろし和え	みかん	牛乳, 糸けずり節, ちりめん, ツナ水煮, 生揚げ	米, 米粒麦, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, 油	しょうが, 玉葱, にんじん, きゅうり, もやし, はくさい, だいこん, ゆず, みかん	589	
5	火	○	雑穀ごはん	チキンチキンごぼう レモンあえ 白菜とわかめのみそ汁		牛乳, 大豆, 鶏こま肉, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 古代米, きび, あわ, 米粒麦, 白いりごま, でんぷん, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	ごぼう, にんじん, しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, レモン汁, はくさい, 長ねぎ, えのきたけ	615	
6	水	○	ガーリック トースト	パプリカ煮 こんにゃくサラダ		牛乳, 鶏こま肉, ベーコン, 豆乳, 粉チーズ	コッペパン, バター, じゃがいも, 油, 小麦粉, こんにゃく, 砂糖, ごま油	にんにく, パセリ, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, 冷凍ホールコーン, もやし, きゅうり	635	
7	木	○	あぶたま丼	小松菜のお浸し	かき	牛乳, 油揚げ, 鶏こま肉, たまご, 糸けずり節	米, 砂糖	にんじん, 玉葱, こまつな, もやし, キャベツ, かき	616	
8	金	○	ごはん	タラのピリ辛ソース 五目きんぴら じゃがもち汁		牛乳, すけとうだら, さつま揚げ, 鶏こま肉, 油揚げ	米, 米粒麦, 油, でんぷん, 砂糖, しらたき, ごま油, 三温糖, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, ごぼう, れんこん, だいこん, こまつな, はくさい, 長ねぎ	587	
9	土	○	スパゲティー ミートスパゲティ	ブロッコリーサラダ	おひさまケーキ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ, ツナ, かに風味かまぼこ, 生クリーム, たまご, 豆乳クリーム	スパゲッティ, 油, 砂糖, 小麦粉, マヨネーズ, 豆乳クリームバター	パセリ, にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, オレンジジュース	609	
12	火	○	セルフフィッシュ バーガー	ベーコンポテトスープ	りんご	牛乳, しいら, ベーコン	胚芽パン, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, 玉葱, パセリ, りんご	650	
13	水	○	金時ごはん	四川豆腐 春雨サラダ		牛乳, 生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ	米, もち米, さつまいも, 白いりごま, 砂糖, 油, ごま油, でんぷん, 緑豆はるさめ	玉葱, にんじん, たけのこ, にんにく, しょうが, こまつな, きゅうり, もやし	621	
14	木	○	昆布ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 大根とひき肉のとろーり煮		牛乳, 刻み昆布, 豚ひき肉, 油揚げ, ししゃも, たまご, あおのり, 鶏ひき肉,	米, 油, 砂糖, 白いりごま, 小麦粉, こんにゃく, でんぷん	にんじん, だいこん, 玉葱, ぶなしめじ	605	
15	金	○	ちゃんぽんめん	お豆腐サラダ	4-4 どんなデザートでしょう? メニュー ふわもち カラフル	牛乳, 豚小間, いか, なると, うずら卵水煮, 押し豆腐, わかめ, 角寒天	蒸し中華めん, 油, ラード, 緑豆はるさめ, 砂糖, ごま油, 白いりごま, こんにゃく, ナタデココ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, もやし, はくさい, きゅうり, みかん缶, パイン缶, もも缶, レモン汁	623	
18	月	○	米粉パン	冬野菜ハンバーグ 野菜ソテー ブロッコリーポタージュ		牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 豆乳クリーム, たまご, いんげんまめ, 生クリーム	米粉パン, 油, パン粉, 砂糖, 豆乳クリームバター, じゃがいも	玉葱, にんじん, れんこん, ごぼう, だいこん, こまつな, キャベツ, 冷凍ホールコーン, ブロッコリー	619	
19	火	○	ごはん	さばの幽庵焼き ごま酢和え えのきとじゃがいものみそ汁	りんご	牛乳, さば, 生揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白すりごま, じゃがいも	ゆず, もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, えのきたけ, 玉葱, 長ねぎ, りんご	602	
20	水	○	五目チャーハン	こまつな春巻き 豆腐スープ		牛乳, 冷凍むきえび, 豚小間, たまご, なると, 絹ごし豆腐, 鶏ささ身	米, 油, 砂糖, ごま油, 緑豆はるさめ, でんぷん, はるまきの皮, 小麦粉	長ねぎ, にんじん, 玉葱, もやし, たけのこ, 干し椎茸, こまつな, しょうが, えのきたけ, はくさい, チンゲンツアイ	632	
21	木	○	カレービーンズ ドック	ポトフ 大根とツナのサラダ 	オレンジゼリー	牛乳, 大豆, 豚ひき肉, ピザチーズ, ウィンナー, ベーコン, ツナ水煮, 粉寒天	食パン, 油, 小麦粉, じゃがいも, 白いりごま, 砂糖	玉葱, にんじん, しょうが, キャベツ, こまつな, もやし, きゅうり, だいこん, オレンジジュース	615	
22	金	○	★冬至メニュー★ ほうとう風うどん	浅漬け さつまいもと豆のかりんとう		牛乳, 油揚げ, 豚小間, 焼き竹輪, 白みそ, 赤みそ, 大豆	無塩冷凍うどん, 油, さつまいも, でんぷん, 砂糖, 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	603	
※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	620

- ・夏休みに実施している「給食メニューコンクール」の応募作品をメニューに入れました！【おすすめポイント】をご紹介します。
- ☆9(土)「ブロッコリーサラダ」【ツナにカニカマが入っているのでサイコー！】
- ☆14(木)「大根とひき肉のとろーり煮」【とろみをつけているので、お年寄りから子供までおいしく食べられます】
- ☆18(月)「冬野菜ハンバーグ」【野菜のしやしやしき感と甘めの大根ソースで食べやすいです】
- ☆18(月)「ブロッコリーポタージュ」【おいしく栄養がたっぷりとれます】

○15(金)4年4組で考えたメニュー・・・直接言葉を使わずに、感触を表現するメニューを考えました！どんなメニューでしょう？

・21(木)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(金)冬至メニュー・・・冬至には「かぼちゃ」と「ゆず湯」で、寒い冬に向けてかぜをひかないよう準備をします。栄養満点のかぼちゃを食べて、ポカポカあたたまるゆず湯に入り、今年を振り返るのもいいかもしれません。