



献立表 12月

日	曜	主食	主菜・副菜・汁・デザート	一口メモ	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
		学芸会応援給食(6年生)					
1	月	オムライス	マセドアンサラダ FZIフルーツパンチ	主人公エルコスは、FZIというエネルギーで動きます。キラキラなフルーツパンチを召し上がれ！563kcal	ぎゅうにゅう とりにくたまご とうにゅうかんてん	こめあぶら さんおんとうさとう じゅがいも	トマトジュースにんじん たまねぎマッシュルーム グリンピースきゅうり ホールコーンキャベツ みかん缶パイン缶ナタデココ
2	火	ごはん	じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 豆腐とじゃこのサラダ	おかずは甘辛い照りしようゆで味付けします。ごはんがもりもり進みます。619kcal	ぎゅうにゅう とりにくだいす とうふちりめん	こめでんぶん じゃがいもあぶら さんおんとうごま	しょうがにんにく ホールコーンにんじん こまつなもやし キャベツたまねぎ
		学芸会応援給食(3年生)					
3	水	いわしの ひつまぶし	お浸し きびだんご汁	3太郎のおじいさんとおばあさんは、きびだんご屋さんを営みます。汁物にしていただきましょう。550kcal	ぎゅうにゅう いわしとりにくとうふ	こめでんぶん あぶら さとうごま しらたまこきび	しょうがこねぎはくさい もやしにんじん こまつなながねぎ だいこんぶなしめじ
		学芸会応援給食(4年生)					
4	木	まる丸パン	お宝発見バーグ オニオンドレサラダ和風ポトフ	「どろぼう学校」にちなんで、ハンバーグにお宝（うずらとチーズ）を隠しました！どちらが見つかるかな？594kcal	ぎゅうにゅう ぶたにくおからチーズ うずらたまごベーコン あげボール	パンパンこあぶら さんおんとうごま じゅがいも	たまねぎにんじん キャベツこまつな もやしだいこん
		しまねっ子 考案メニュー					
5	金	ごまごはん	鮭と玉ねぎときのこのソース和え 卵のみぞ汁	夏休みの課題で、6年生が考えてくれた料理です。ケチャップやソースで、食べやすい味付けです。554kcal	ぎゅうにゅう さけとうふわかめ たまごみそ	こめごまあぶら さとうでんぶん	ににくたまねぎ えのきたけながねぎ こまつな
8	月	とり五目ごはん	ししゃものさらさ揚げ いそ和えみぞ汁	和え物にのりをトッピング。のりが好きなしまねっこは多いです。600kcal	ぎゅうにゅう とりにくあぶらあげ ししゃものりとうふ みそ	こめあぶら さんおんとうごま でんぶんじゃがいも	にんじんだけのこ しいたけ グリンピース しょうが こまつな もやし キャベツ ながねぎ えのきたけ だいこん
		学芸会応援給食(5年生)					
9	火	ツナのトマトソース スパゲッティ	時計チップサラダ モモのスイートポテト	れんこんチップスをアナログ時計に見立てたサラダと、主人公モモが隠れたスイートポテトです。601kcal	ぎゅうにゅう ツナみそこなチーズ とうにゅう生クリーム	スパゲッティ とうにゅうクリームバター あぶらさんおんとう ごまさつまいもバター	ににくたまねぎ ぶなしめじ にんじんトマトかんぱセリ れんこん こまつな キャベツ もも缶
10	水	ごはん	魚の韓国風焼き 焼肉サラダ豆腐たまごスープ	炒めた豚もも肉や白滝を、お野菜と一緒にどうぞ。たんぱく質がたくさんとれます！643kcal	ぎゅうにゅう さばぶたにくとうふたまご	こめさんおんとう あぶらごましらたき さとうじゃがいも でんぶん	ににくながねぎ しょうがにんじん きゅうりもやし たまねぎ こまつな
		学芸会応援給食(2年生)					
11	木	ステイックパン	ポテトグラタン リボンマカロニのトマトスープ みかん	「みかん島」にちなんだみかん、「ライオンのたてがみにつけたりボン」にちんだリボンマカロニを使いました♪604kcal	ぎゅうにゅう とりにくとうにゅう いんげんピューレ ビザチーズベーコン レンズまめ	マーガリンパン じゃがいもあぶら こむぎこバター マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ににくセロリー みかん
		学芸会応援給食(1年生)					
12	金	畑の中のごろごろ カレーライス	雨ふりグリーンサラダ くだもの	「ぼくたちカレーの材料になるんだって」。大きくなった野菜たちを、おいしくいただきます！605kcal	ぎゅうにゅう とりにくレンズまめ こなチーズわかめ	こめじゃがいも あぶらバター こむぎこ さとうごま	たまねぎにんじん しょうがににくえたまめ こまつな もやし きゅうり ホールコーン りんご
13	土	マーぼー丼	春雨サラダ ソフルヨーグルト	いよいよ最後の演技です。みんなが力を出し切れるように、給食室から応援しています！643kcal	ぎゅうにゅう ぶたにくぶたレバー だいすみそとうふ ボンレスハム	こめあぶら さんおんとうでんぶん はるさめごま	ににく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ こまつな きゅうり キャベツ
15	月	振替休業日					
16	火	ジャージャー麺	こんにゃくサラダ さつま芋と豆の甘辛和え	ジャージャー麺にはお肉だけではなく野菜もたっぷり。麺によ～くからめてどうぞ！608kcal	ぎゅうにゅう ぶたにくぶたレバー だいすみそわかめ ひよこまめ	ちゅうかめん あぶら さとうでんぶん ごま こんにゃくさつまいも さんおんとう	ににく しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし キャベツ ホールコーン
17	水	キムチチャーハン	小松菜入りの鰯餃子 中華卵スープ	夏休みの課題で、6年生が考えてくれた料理です。お魚が、みんなが好きな餃子に大変身。582kcal	ぎゅうにゅう ぶたにくすけとうだら とりにくたまご	こめあぶら さんおんとうごま でんぶん きょうざのかわ こむぎこ	はくさいキムチににく しょうがながねぎにら キャベツ こまつな たまねぎ しいたけ にんじん えのきたけ
		千住宿400年お祝いメニュー					
18	木	千住ねぎの 焼き鳥丼	おろしポン酢和え ココア豆	今年で千住宿が400周年を迎えます。トロトロに甘くなった千住ねぎを味わいましょう。592kcal	ぎゅうにゅう とりにくのり だいす	こめあぶら さとうでんぶん	しょうがながねぎ たまねぎ だけのこ ほししいたけ こまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん レモン
		野菜の日給食(さつまいも)					
19	金	米粉パン	魚のバジルパン粉焼き 江川さんちの小松菜サラダ さつま芋のポタージュ	さつまいもがおいしい季節です。芋本来のやさしい甘みで、ほっと一息つきましょう。575kcal	ぎゅうにゅう すけとうだら こなチーズ ツナ いんげんピューレ なまクリーム	こめこパン エッグケアマヨネーズ パンこあぶら さつまいもバター	にんじん キャベツ こまつな もやし レモン汁 たまねぎ パセリ
		季節の給食(冬至)					
22	月	ごはん	魚の竜田揚げ ゆず浸し かぼちゃのみぞ汁	1年で1番日が短い冬至です。この日にはゆず湯に浸かったり、「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。637kcal	ぎゅうにゅう さばあぶらあげ みそ	こめでんぶん あぶらごま さんおんとう	しょうが こまつな にんじん キャベツ ゆず かぼちゃ たまねぎ
		世界の料理 ~カナダ~					
23	火	メープル バタートースト	サーモンシチュー カリカリベーコンサラダ くだもの	カナダでよくとれる、メープルシロップとサーモンを使った料理です。611kcal	ぎゅうにゅう トラウトサーモン とうにゅうなまクリーム いんげんピューレ ベーコン	しょくパン バター メープルシロップ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ こまつな キャベツ もやし せとか
		お楽しみ~セレクト給食~					
24	水	ナポリタン	コーンサラダ セレクトケーキ(チーズorチョコ)	今年最後の給食です！給食委員会が企画したセレクト給食で、楽しい食事時間を過ごしましょう♪633kcal/604kcal	ぎゅうにゅう バター ワインベーコン こなチーズ なまクリーム クリームチーズ たまご	スペゲッティ あぶらさんおんとう バター こむぎこ さとう ココアパウダー	たまねぎ ピーマン にんじん ににく トマトかんこまつな きゅうり キャベツ ホールコーン レモン

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※飲み物は、毎日牛乳です。

※熱量は、中学年(3・4年生)の分量で計算したものです。