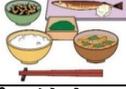


# 12がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校  
校長 瀬谷 智代  
栄養士 黒沼 伊都佳

日	主食	おかず	あかの仲間 血やにくになる	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 脂質 食塩相当量	一口メモ
1 金	ごはん	こまいのからあげ じゃがいものきんぴらふう みそしる	ぎゅうにゅう, こまいドレ, あつけずり, なまあげ, カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ, こむぎこ,こめこ, あげあぶら,しらたき, じゃがいも,サラダあぶら, さんおんとう, しろすりごま	しょうが, ごぼう, にんじん, キャベツ, たまねぎ	658 kcal 29.4 g 24.7 g 2.0 g	季節の食材 こまい
4 月	ごはん	ちゅうかうまに フライビーンズ	ぎゅうにゅう, ぶたこま, だいず, あおのり	こめ, サラダあぶら, さんおんとう, でんぶん, あげあぶら	しょうがにんにく, たまねぎ,にんじん, たけのこみずに, はくさい, かんそうきくらげ, こまつな	641 kcal 23.0 g 19.6 g 1.8 g	足立区の野菜 小松菜 
5 火	ココア トースト	リヨネーズポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう, シヨルダベーコン, ウィンナー, こなチーズ, とりこまにく	むえんしよくパン, マーガリン,さんおんとう, グラニューとう, じゃがいも, サラダあぶら, りよくとうはるさめ	にんじん, たまねぎ, れいとうホールコーン, はくさい, もやし, しょうが	495 kcal 18.2 g 19.0 g 1.9 g	季節の食材 白菜 
6 水	ごはん	さばのしおこうじやき ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう, さば,あつけずり, カットわかめ, あかみそ, しろみそ, たまご	こめ, えきたいしおこうじ, さんおんとう, しろすりごま	もやし, にんじん, こまつな, キャベツ, たまねぎ	557 kcal 25.8 g 19.1 g 2.5 g	和食の日 
7 木	こめこ コッペパン	ふゆやさいのシチュー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう, さぶら,あつけずり, とりにこまにく, かんそうしろいんげんてぼうまめ	こめこコッペパン, サラダあぶら, むえんバター, こむぎこ, さんおんとう, きざみアーモンド	にんじん,たまねぎ, ぶなしめじ,はくさい, ブロッコリー, キャベツ, こまつな, れいとうホールコーン	509 kcal 24.6 g 23.6 g 2.2 g	米粉パン給食 
8 金	あかみそ ラーメン	スパイシーポテト	ぎゅうにゅう, ぶたこま, あかみそ, だいず	サラダあぶら, れいとうラーメン, ごまあぶら, じゃがいも, でんぶん, あげあぶら	しょうが,にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, れいとうホールコーン	523 kcal 24.9 g 19.5 g 2.5 g	スパイシーポテト は、カレー粉やチリ パウダーなどで味 付けをします。
9 土	ごはん	ししゃものからあげ ひじきのにも みそしる	ぎゅうにゅう, ししゃも,ひじき, あぶらあげ,だいず, あつけずり, なまあげ,カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ, でんぶん, あげあぶら, サラダあぶら, いとこんにやく, さんおんとう	しょうが, にんじん, もやし, こまつな	619 kcal 25.9 g 25.3 g 2.6 g	牛乳とししゃもで、 カルシウムがたく さんとれる献立で す。
12 火	ごはん	たらのさいきょうやき わふうポテトサラダ すましじる	ぎゅうにゅう, たら,しろみそ, かつおぶし, あつけずり, もめんどうふ, カットわかめ	こめ, じゃがいも, エッグケアヨネーズ, しろすりごま	にんじん, キャベツ, れいとうホールコーン, だいこん, こまつな	521 kcal 24.1 g 13.8 g 2.1 g	季節の食材 たら 
13 水	チキン カレーライス	コールスローサラダ くだもの(きっかみかん)	ぎゅうにゅう, とりももにく, プレーンヨーグルト	こめ,こめつむぎ, サラダあぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも, さんおんとう	たまねぎ,しょうが, にんにく,にんじん, りんご, キャベツ, れいとうホールコーン, みかん	635 kcal 19.1 g 20.0 g 1.7 g	季節の食材 みかん 
14 木	チリビーンズ ドッグ	ごまドレサラダ アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう, ぶたレバー,ぶたひきにく, だいず, ピザチーズ, プレーンヨーグルト	コッペパン, たまねぎあぶら, さんおんとう, ねりごま, ごまあぶら, しろすりごま	しょうが,にんにく, たまねぎ,セロリー, キャベツ,にんじん, もやし,ながねぎ, アロエかん	496 kcal 23.6 g 20.0 g 2.2 g	栄養バランス よく食べましょう。
15 金	わかめごはん	ぎせいどうふのくずあんかけ さつまじる	ぎゅうにゅう, わかめ,ごはんのもと, とりひきに,おしどうふ, たまご,あつけずり, とりにこまにく, なまあげ,しろみそ	こめ, しろすりごま,しろいりごま, サラダあぶら, さんおんとう,でんぶん, こんにやく, さつまいも	たまねぎ, こまつな, ほししいたけスライス, ごぼう, にんじん, だいこん	576 kcal 24.6 g 19.4 g 2.2 g	郷土料理 さつま汁(鹿児島)
18 月	スパゲティ ポロネーゼ	ミックスサラダ ちんすこう	ぎゅうにゅう, ぶたレバー,ぶたひきにく, だいず, きなこ	スパゲティ, サラダあぶら, さんおんとう, こむぎこ	にんにく,たまねぎ, にんじん, トマトホールかん, キャベツ, こまつな, れいとうホールコーン	560 kcal 23.4 g 20.4 g 2.4 g	伝統菓子 ちんすこう(沖縄)
19 火	セサミ コッペパン	ポテトオムレツ ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう, つなみずに, ちょうりようぎゅうにゅう, たまご, とりにこまにく, かんそうひよこまめ	セサミパン, サラダあぶら, バター, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, はくさい, こまつな	518 kcal 25.9 g 21.9 g 3.0 g	季節の食材 ブロッコリー 
20 水	ごはん	さばのカレーたつた ごまポンずあえ みそしる	ぎゅうにゅう, さば,あつけずり, あぶらあげ, カットわかめ, あかみそ, しろみそ	こめ, でんぶん, こめこ, あげあぶら, さんおんとう, しろすりごま	しょうが,にんにく, もやし,キャベツ, こまつな, レモン, にんじん, はくさい	596 kcal 25.1 g 22.2 g 1.9 g	季節の食材 さば 
21 木	ごはん	マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう, ぶたレバー,ぶたひきにく, だいず, あかみそ, もめんどうふ	こめ, ごまあぶら, さんおんとう, でんぶん, しろいりごま	しょうが,にんにく, ながねぎ,たまねぎ, ほししいたけスライス, もやし, にんじん, こまつな	565 kcal 25.6 g 16.8 g 1.8 g	レバーを使った献立 です。レバーには、 鉄が豊富に入っ ています。
22 金	ツナコーン ピラフ	ABCスープ こめこのココアマフィン	ぎゅうにゅう, ツナオイルづけ, ぶたこま, ちょうせいとうにゅう	こめ,こめつむぎ, バター, サラダあぶら, マカロニ, こめこ, さんおんとう	たまねぎ, れいとうホールコーン, にんじん, キャベツ, こまつな	619 kcal 20.7 g 16.3 g 2.2 g	クリスマス献立 

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。

**12月の給食目標 食べ物と健康について知りましょう。**