

# 12月 こんだてひょう



令和5年11月30日  
荒川区立第二瑞光小学校

★12月の給食目標★ 何でも食べて、寒さに負けない身体をつくろう



ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱくしつ
		からだのにくやちになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
1 金	ごはん 豆腐とえびの中華炒め 春雨サラダ 牛乳	ぶたにく ハム とうふ えび ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ コーン ながねぎ きゅうり グリーンピース	こめ はるさめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	598 25.5
4 月	ジャンバラヤ 小松菜とたまごのスープ アップルパイ 牛乳	ウィンナー とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく トマトかん キャベツ こまつな しょうが りんご レモンじる	こめ あぶら さとう バター でんぷん パイシート ごまあぶら	659 19.2
5 火	みそラーメン 青のりビーンズポテト くだもの(オレンジ) 牛乳	ぶたにく みそ だいず あおのり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ コーン にら オレンジ	むしちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも でんぷん あぶら	570 24.5
6 水	麦ごはん さばのみそ煮 しめじの甘酢和え のっぺい汁 牛乳	さば みそ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ しめじ にんじん だいこん こまつな	こめ おしむぎ さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	597 27.3
7 木	ごはん 干草焼き 白菜の和え物 生揚げのみそ汁 牛乳	とりにく なまあげ みそ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ はくさい グリーンピース こまつな	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	596 27.0
8 金	焼肉チャーハン ひよこ豆のスープ ミルクプリン 牛乳	ぶたにく ベーコン クリーム ひよこまめ こなかんてん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん こまつな セロリ たまねぎ キャベツ みかんかん	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも	629 21.7
11 月	きなこ揚げパン 花野菜サラダ ワントンスープ 牛乳	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー カリフラワー もやし たまねぎ しょうが ながねぎ こまつな	ミルクパン あぶら さとう ワントンのかわ ごまあぶら	620 23.9
12 火	麦ごはん さけのにんにくみそ焼き れんこんきんぴら 冬野菜のみそ汁 牛乳	さけ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう れんこん かぶ たけのこ えのき ほうれんそう	こめ おしむぎ さとう ごま ごまあぶら こんにやく	594 29.7
13 水	♪1年1組リクエストメニュー♪ カレーライス ひじきサラダ くだもの(りんご) 牛乳	ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし りんご	こめ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	634 20.0

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱくしつ
		からだのにくやちになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
14 木	★地産地消メニュー★ ツナと練馬大根のスパゲッティ 糸寒天サラダ スイートポテト 牛乳	ツナ のり いとかんてん クリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな キャベツ しめじ にんじん コーン ねりまだいこん ねりまだいこんのは	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも バター	619 22.1
15 金	ごはん 鶏肉と大豆のうま煮 真だくさんみそ汁 牛乳	とりにく みそ だいず わかめ ぎゅうにゅう	ほししいたけ キャベツ にんじん だいこん グリーンピース しめじ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	582 25.5
18 月	★かみかみメニュー★ きんぴらごはん 野菜とじゃこの和え物 じゃがいもの団子汁 牛乳	ぶたにく とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう さやいんげん もやし ほししいたけ キャベツ こまつな だいこん はくさい しめじ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	575 25.0
19 火	ごはん ゼリーフライ ゆで野菜サラダ ほうれん草のみそ汁 牛乳	おから たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし ながねぎ ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	622 21.3
20 水	ガーリックトースト ごまドレッシングサラダ ポークビーンズ 牛乳	ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんにく パセリ キャベツ にんじん コーン もやし セロリ たまねぎ トマトかん グリーンピース きゅうり	ソフトフランスパン バター さとう あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	601 25.5
21 木	麦ごはん 家常豆腐 コーン入り野菜スープ 牛乳	なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ ながねぎ しょうが にんにく コーン たまねぎ にら	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	596 23.8
22 金	★冬至メニュー★ ほうとう風うどん ゆず香和え くだもの(はれひめ) 牛乳	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう ゆず ながねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ もやし はれひめ	うどん あぶら こんにやく ごまあぶら	570 26.3
25 月	★セレクトメニュー★ ベーコンと野菜のピラフ ローストチキン ジュリアンスープ ブラウニー 乳酸菌飲料またはオレンジジュース	ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう にゅうさんぎんいんりょう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ しょうが もやし にんにく キャベツ グリーンピース オレンジジュース	こめ あぶら バター さとう こむぎこ ぶんとう	667 22.2

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



3学期の給食は、1月9日(火)から始まります。

