



12月のこんだて

☆今月の給食目標☆ 食事のマナーを考えて食事をしよう！

荒川区立第一日暮里小学校



日	曜日	牛乳	こんだて	エネルギー たんぱく質	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
					からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえるもと
1	木		~世界の料理・スペイン~ ミックスパエリア 豆のスープ メープルゼリー	674kcal 27.6g	ぎゅうにゅう えび いか とりにく ウインナー だいず ひよこまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう メープルシロップ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン パプリカ にんじん トマトかん パインかん みかんかん
2	金		ごはん 鮭ふりかけ 肉じゃが 磯あえ	586kcal 25.2g	ぎゅうにゅう さけ ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ きざみのり	こめ じゃがいも あぶら さとう	こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい もやし
5	月		ごはん トマトソースがけチキン 白菜サラダ コンソメスープ	593kcal 24.1g	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ さとう あぶら	しょうが はくさい にんじん きゅうり ホールコーン えのき たまねぎ
6	火		だいこんめし すいとん ごぼうのごまがらめ	572kcal 19.0g	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こめ こんにゃく こむぎこ さといも かたくりこ あぶら さとう ごま	にんじん だいこん しいたけ はくさい こまつな ごぼう
7	水		キムチチャーハン 春雨スープ 紅マドンナ	619kcal 20.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ げんまい あぶら ごまあぶら はるさめ かたくりこ	にんじん しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン ねぎ ベにマドンナ
8	木		メープルトースト かぼちゃのシチュー コールスローサラダ	594kcal 21.1g	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ なまクリーム チーズ	しょくパン バター メープルシロップ さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン
9	金		ごはん 白身魚のムニエル こふきいも 冬野菜スープ	591kcal 27.1g	ぎゅうにゅう シルバー とりにく	こめ こむぎこ バター あぶら じゃがいも	トマトかん たまねぎ にんにく パセリ はくさい ブロッコリー かぶ だいこん
12	月		~ブックメニュー バムとケロのおかいもの より~ 野菜ラーメン 南蛮漬け りんごとさつま芋のパイ	655kcal 22.7g	ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ ラーゆ さつまいも さとう ぎょうざのかわ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ もやし りんごかん はくさい ねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり だいこん
13	火		なめし 鮭のねぎみそ焼き めかぶサラダ 小松菜のお吸い物	572kcal 23.5g	ぎゅうにゅう さけ みそ めかぶ わかめ	こめ たまごふしよマヨネーズ ごまあぶら さとう	なめしのもと ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし たけのこ こまつな
14	水		ごはん 煮込みハンバーグ ベジタブルソテー キャベツのスープ	585kcal 25.3g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ベーコン	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんじん ホールコーン さやいんげん キャベツ もやし
15	木		ナン 豆のドライカレー ツナコーンサラダ みかん	620kcal 30.1g	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ いんげんまめ ツナかん	ナン あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん こまつな ピーマン キャベツ もやし きゅうり ホールコーン みかん
16	金		わかめごはん ジャンボ揚げぎょうざ きんぴられんこん わかめスープ	657kcal 22.3g	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく あぶらあげ わかめ	こめ ごま ぎょうざのかわ あぶら しらたき ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ いら しいたけ キャベツ にんじん れんこん えのき
19	月		枝豆とじゃこのチャーハン ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	605kcal 22.7g	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さくらえび ぶたにく だいず	こめ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	えだまめ にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ ブロッコリー しょうが もやし チンゲンサイ はくさい キャベツ きゅうり
20	火		ごはん 鰯のゆず風味焼き こんにゃく炒め 白菜のみそ汁	579kcal 24.9g	ぎゅうにゅう ぶり けずりぶし みそ	こめ さとう かたくりこ こんにゃく あぶら ごまあぶら	ゆず しょうが にんじん さやいんげん はくさい こねぎ えのき
21	水		プルコギ丼 チンゲン菜のスープ フルーツポンチ	677kcal 19.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ げんまい あぶら はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ もやし いら えのき りんご レモン チンゲンサイ にんじん みかんかん パインかん ももかん アロエ
22	木		~冬至メニュー~ かぼちゃのほうとう風うどん 五平餅 野菜のゆずあえ	626kcal 22.5g	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	うどん さといも さとう こめ ごま	しいたけ にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり もやし ゆず
23	金		~クリスマスメニュー~ ガーリックライス 鶏のから揚げ パリパリサラダ ABCパスタスープ きらきらゼリー	699kcal 23.2g	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かんてん	こめ あぶら かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ コーンスターチ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん パインかん ホールコーン たまねぎ しめじ ぶどうジュース ナタデココ

※食材の購入の事情により、献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。 ©1ヶ月の平均(中学年) エネルギー:618Kcal タンパク質:23.6g 脂質:20.2g 食塩相当量:2.0g