



12月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から
よくかんで食べましょう

令和6年度

今月は、「ひと口目は野菜から」強化月間です！

足立区立東栗原小学校

日	こんだて			ざいりょう			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	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		
2月	ご飯 5年生 TGG見学		ぶりの照り焼き ○ 切干大根の煮物(さつま揚げ入り) 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,ぶり,油揚げ,さつま揚げ,豆腐,わかめ,みそ	米,砂糖,でんぷん,ごま油	しょうが,切干しいんじん,にんじん,干し椎茸,えのきだけ,こまつな	ぶりは、冬が旬の魚です。ぶりは成長段階に合わせて呼び方が変わるため、「出世魚」と呼ばれています。	616
3火	米粉のカレーライス (乳なし)		○ シーフードサラダ アップルゼリー	牛乳,豚肉,ツナ,いか,わかめ,粉寒天	米,じゃがいも,油,米粉,砂糖	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,りんごジュース	みかんに多く含まれるビタミンCは、免疫力を高め、風邪を予防する働きがあります。	618
4水	コッペパン		○ イカフライ コールスローサラダ ★ABCスープ	牛乳,いか,鶏肉,レンズまめ(乾)	コッペパン,小麦粉,でんぷん,パン粉,油,砂糖,マカロニ,じゃがいも	キャベツ,ホールコーン(冷凍),にんじん,玉葱,こまつな	コールスローサラダのキャベツに含まれるビタミンUは、「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸の調子を整えてくれます。	551
5木	麦ごはん メニューコンクール作品		○ ●枝豆つくねバーグ だいごんの甘酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏肉,わかめ,みそ	米,押麦,でんぷん,油,砂糖,ごま油,じゃがいも	えだまめ(冷凍),長ねぎ,にんじん,だいごん,もやし,こまつな,玉葱	今年のメニューコンクールのテーマは「えだまめ」と「キャベツ」です。「枝豆つくねバーグ」は、給食メニューコンクール作品です。	608
6金	みそラーメン		○ スパイシーレバーポテト フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,みそ,豚肝臓,ヨーグルト	蒸し中華めん,油,ごま油,白ごま,小麦粉,でんぷん,じゃがいも,	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,玉葱,長ねぎ,にら,みかん缶,パン缶	レバーは、ビタミンAやB群、鉄分などを多く含むので、貧血予防には欠かせない食材です。	635
7土	マーボー丼		○ こんにゃく入りサラダ サイダーゼリー	牛乳,豆腐,豚肉,豚肝臓,赤みそ,ツナ,粉寒天	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,こんにゃく,白ごま	玉葱,にんじん,干し椎茸,しょうが,にんにく,にら,キャベツ	こんにゃくは、食物繊維が豊富で整腸作用があり、ポリウムはあっても低カロリーです。	623
9月	🎉🎊🎋🎌🎍🎎🎏🎐 振替休日 🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎾🎿🏀🏆🏇🏈🏉🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿							
10火	わかめごはん メニューコンクール作品		○ 小魚のから揚げ 大豆と野菜のおひたし ●キャベツもりもり和風スープ(顆入り)	牛乳,わかめ,わかさぎ,大豆,鶏肉,たまご	米,白いりごま,小麦粉,油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,こまつな,キャベツ,玉葱	「キャベツもりもり和風スープ」は、給食メニューコンクール作品です。	552
11水	アーモンドココアトースト		○ 鶏肉のトマト煮 フルーツパンチ	牛乳,鶏肉,大豆,レンズまめ(乾)	食パン,バター,グラニュー糖,アーモンド,じゃがいも,油,米粉	玉葱,にんじん,ぶなしめじ,にんにく,トマト缶,パン缶,みかん缶,バナナ,レモン汁	アーモンドは身体にいい脂肪を多く含み、ミネラル、ビタミン、食物繊維も豊富です。	579
12木	えびクリームライス (ピラフ乳なし) メニューコンクール作品		○ ●えだまめとベーコンのじゃがいももち 菊花みかん	牛乳,えび,鶏肉,大豆,ベーコン,豆乳	米,豆乳クリームバター,油,小麦粉,じゃがいも,でんぷん	にんじん,ぶなしめじ,玉葱,ピーマン,えだまめ(冷凍),みかん	「えだまめとベーコンのじゃがいももち」は、給食メニューコンクール作品です。みかんは、風邪を予防する働きがあります。	628
13金	ご飯 メニューコンクール作品		○ 干草焼き 切干大根と枝豆のごま和えサラダ みそ汁	牛乳,たまご,鶏肉,ひじき,豆腐,みそ	米,砂糖,油,白ごま,ごま油,じゃがいも	玉葱,にんじん,干し椎茸,切干大根,えだまめ(冷凍),もやし,長ねぎ,えのきだけ	「切干大根と枝豆のごま和えサラダ」は、給食メニューコンクール作品です。	605
16月	釜焼きビビンバ メニューコンクール作品		○ ●えだまめとじゃがいものチーズ焼き 玉子とわかめのスープ	牛乳,豚肉,みそ,ベーコン,チーズ,わかめ,たまご,豆腐	米,ごま油,砂糖,白ごま,じゃがいも,油	にんにく,しょうが,もやし,こまつな,にんじん,えだまめ(冷凍),長ねぎ	「えだまめとじゃがいものチーズ焼き」は、給食メニューコンクール作品です。	622
17火	ご飯		○ 魚のゆずみそ焼き かまぼこと野菜の和え物 けんちん汁	牛乳,さわら,みそ,かまぼこ,豚肉,豆腐	米,砂糖,ごま油,白ごま,さといも(冷凍),こんにゃく	ゆず果汁,にんじん,こまつな,もやし,だいごん,長ねぎ	ゆずは香りやほどよい酸味が好まれ、この時期いろいろな料理に使われます。	589
18水	黒砂糖パン かみかみ献立		○ 鶏肉とブロッコリーのグラタン ミネストローネ	牛乳,鶏肉,チーズ,ベーコン,大豆,レンズまめ(乾)	黒砂糖パン,マカロニ,油,米粉,じゃがいも	玉葱,にんじん,ブロッコリー,ぶなしめじ,キャベツ,にんにく,トマト缶	よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、虫歯を予防してくれます。	568
19木	小松菜そぼろご飯 1・2年生 遠足 食育の日 季節の献立給食		○ ししゃもスパイシー揚げ 白菜のゆず風味 豆腐とだいごんのみそ汁	牛乳,鶏肉,ししゃも,豆腐,みそ	米,砂糖,ごま油,小麦粉,でんぷん,油	こまつな,にんじん,はくさい,もやし,ゆず果汁,だいごん,えのきだけ,長ねぎ	小松菜には、カルシウムが多く含まれていて、筋肉の動きをなめらかにする働きがあります。	561
20金	ごま担々うどん メニューコンクール作品 冬至献立 お誕生日給食		○ ●キャベツとツナの塩昆布和え かぼちゃのケーキ	牛乳,鶏肉,竹輪,生揚げ,みそ,ツナ,塩昆布,豆乳	うどん,油,練りごま,白ごま,でんぷん,砂糖,ごま油,小麦粉,豆乳,クリームバター	にんじん,玉葱,はくさい,こまつな,長ねぎ,えだまめ(冷凍),キャベツ,かぼちゃ	12月21日は冬至なのでお誕生日ケーキはカボチャです。「キャベツとツナの塩昆布和え」は給食メニューコンクール作品です。	589
23月	コッペパン		○ 魚のトマトソース りんごサラダ 洋風卵スープ	牛乳,たら,豚肉,たまご	コッペパン,米粉,サラダ油,砂糖,じゃがいも	玉葱,ピーマン,にんにく,トマト缶,りんご,はくさい,きゅうり,にんじん,ホールコーン(冷凍)	たらは、魚へんに雪と書く通り、北の海にすんでいるので、寒い冬においしくなる魚です。	558
24火	スパゲッティミートソース 6年1組リクエスト献立		○ ●バジルドレサラダ ♡ガトーショコラ	牛乳,豚肉,大豆,たまご,生クリーム	スパゲッティ,油,米粉,ミルクチョコレート,バター,小麦粉,グラニュー糖	にんじん,玉葱,にんにく,トマト缶,キャベツ,こまつな,レモン汁	今日はクリスマスです。6年1組のリクエスト、ガトーショコラが登場します。	665



年明けの給食は、1月9日(木)からです



【給食のお知らせ】

- 「★」は、ラッキーにんじんの日、「♥」は、リクエスト給食、「●」は給食メニューコンクール作品です。
- 太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。
- 8(はち)がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。
- 給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。
- ※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

**給食メニューコンクール作品は、給食
掲示板と職員室廊下に展示しています。
ぜひご覧ください。**