



# 令和6年度 12月献立表



足立区立梅島小学校

| 実施日                                       | 主食                 | 主菜・副菜・汁物                          | 赤:血や肉になる   | 黄:熱や力のもとになる                            | 緑:からだの調子をととのえる                        | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>炭水化物(g)<br>食塩相当量(g) |   |   |                            |                             |
|---|--------------------|-----------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|---|---|----------------------------|-----------------------------|
| <b>12月お誕生日ゼリー</b>                         |                    |                                   |  |  |                                       |  |   |   |                            |                             |
| 2月  | あらいさんちの<br>こだわりごはん | 魚の香味焼き ひよこ豆のあえもの<br>かきたま汁         | メルルーサ<br>ひよこまめ<br>とうふ<br>とりにく<br>たまご             | ぎゅうにゅう<br>わかめ                          | こめ<br>さとう<br>でんぷん                     | あぶら<br>ごま<br>いりごま                              | にんじん<br>しょうが<br>ねぎ<br>もやし<br>きゃべつ<br>たまねぎ | えのき<br>レモン                                | 577<br>29.8<br>79.6<br>2.0 |                             |
| <b>うめじまお弁当コンクール 校長賞献立</b>                 |                    |                                   |  |  |                                       |  |   |   |                            |                             |
| 3火  | ★枝豆ごはん             | ★照り焼きチキン<br>★オリジナルジャーマンポテト 果物     | とりにく<br>ベーコン                                     | ぎゅうにゅう<br>ちりめん                         | こめ<br>じゃがいも                           | バター<br>いりごま                                    | ブロッコリー<br>えだまめ<br>しょうが<br>パプリカ            | りんご                                       | 583<br>23.2<br>86.5<br>1.6 |                             |
| 4水  | あらいさんちの<br>こだわりごはん | いかの味噌焼き<br>小松菜と油揚げの煮びたし さつま汁      | いか<br>あかみそ<br>あぶらあげ<br>しろみそ                      | ぎゅうにゅう                                 | こめ<br>さとう<br>さつまいも                    | あぶら  | にんじん<br>こまつな                              | もやし<br>だいこん                               | しめじ                        | 587<br>29.4<br>80.4<br>2.5  |
| 5木  | 野菜を食べる<br>味噌ラーメン   | レモンドレッシングサラダ ★かりふわドーナツ            | ぶたにく<br>あかみそ<br>しろみそ<br>うずらたまご<br>おしどうふ<br>たまご   | ぎゅうにゅう                                 | ちゅうかめん<br>さとう<br>こむぎこ                 | あぶら<br>ごまあぶら<br>すりごま                           | にんじん<br>にら                                | もやし<br>きゃべつ<br>コーン<br>にんにく<br>しょうが<br>ねぎ  | レモン                        | 584<br>24.7<br>88.3<br>2.8  |
| 6金  | ★セルフフィッシュサンド       | スープカレー 果物                         | たら<br>たまご<br>ぶたにく                                | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ                        | ショートパン<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>バター                                     | にんじん                                      | きゃべつ<br>にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ              | みかん                        | 643<br>27.4<br>76.7<br>2.5  |
| <b>かむカムチャレンジ週間<br/>12/9(月)～12/13(金)まで</b> |                    |                                   |  |  |                                       |  |   |   |                            |                             |
| 9月  | あらいさんちの<br>こだわりごはん | ★小魚の米粉揚げ ★きんぴらごぼう<br>たまねぎの味噌汁     | しろみそ<br>あかみそ                                     | ぎゅうにゅう<br>ししゃも                         | こめ<br>こめこ<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>さとう     | あぶら<br>ごまあぶら<br>いりごま                           | にんにく<br>しょうが<br>ごぼう<br>たまねぎ               | えのき                                       | 590<br>20.4<br>92.1<br>2.1 |                             |
| 10火                                       | あらいさんちの<br>こだわりごはん | 八宝菜 ★レバまめポテトのカレー揚げ                | ぶたにく<br>いか<br>えび<br>なまあげ<br>うずらたまご<br>レバー<br>だいず | ぎゅうにゅう                                 | こめ<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>はちみつ    | あぶら<br>いりごま                                    | にんじん<br>こまつな                              | はくさい<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>しょうが<br>にんにく      | しいたけ                       | 690<br>30.6<br>95.6<br>2.2  |
| 11水                                       | ★かみカムカレーライス        | ★ベジップス ★果物                        | ぶたにく<br>ひよこまめ                                    | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ                        | こめ<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>はちみつ<br>さつまいも  | あぶら<br>バター                                     | にんじん                                      | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>れんこん              | りんご                        | 681<br>19.5<br>111.7<br>1.9 |
| 12木                                       | ★じゃこのリトースト         | ★かむカムお豆サラダ 鶏と野菜のトマト煮              | ひよこまめ<br>とりにく                                    | ぎゅうにゅう<br>ちりめん<br>ピザチーズ<br>のり<br>こなチーズ | しょくパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>こめこ          | あぶら<br>ごまあぶら<br>エッグ クアアチーズ                     | にんじん<br>トマト<br>パセリ                        | ねぎ<br>きゃべつ<br>もやし<br>たまねぎ                 | エリンギ<br>レモン                | 604<br>25.5<br>72.8<br>3.1  |
| 13金                                       | あらいさんちの<br>こだわりごはん | ★魚のカレー風味焼き じゃがいものごまあえ<br>生揚げの味噌汁  | さば<br>なまあげ<br>あかみそ<br>しろみそ                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ                          | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                    | あぶら<br>ごまあぶら<br>ねりごま                           | にんじん                                      | しょうが<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>にんにく<br>たまねぎ      | えのき                        | 645<br>31.2<br>79.3<br>1.9  |
| 16月                                       | ★さつまいもごはん          | 魚の照り焼き ごま酢和え<br>かみなり汁             | さくら<br>とうふ                                       | ぎゅうにゅう<br>こんぶ                          | こめ<br>さつまいも<br>さとう<br>じゃがいも           | ごまあぶら<br>いりごま<br>すりごま                          | にんじん<br>こまつな                              | もやし<br>だいこん                               |                            | 587<br>26.4<br>85.3<br>2.3  |
| 17火                                       | 黒砂糖パン              | ★おからのキッシュ ツナサラダ<br>野菜スープ          | ベーコン<br>おから<br>たまご<br>ツナ<br>ぶたにく                 | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム<br>ピザチーズ              | くろぎとうパン<br>さとう                        | あぶら<br>バター                                     | にんじん<br>こまつな                              | たまねぎ<br>コーン<br>きゃべつ<br>もやし                |                            | 573<br>23.8<br>63.0<br>3.6  |
| 18水                                       | ★豚キムチ丼             | 野菜のちりめんあえ<br>★カスタードプリン            | ぶたにく<br>なまあげ<br>たまご                              | ぎゅうにゅう<br>ちりめん<br>なまクリーム               | こめ<br>さとう<br>でんぷん                     | あぶら<br>ごまあぶら                                   | にんじん<br>こまつな<br>にら                        | にんにく<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>はくさい<br>きゃべつ<br>もやし |                            | 637<br>24.8<br>90.3<br>2.0  |
| 19木                                       | 米粉パン               | ポテトグラタン ミネストローネ                   | とりにく<br>ベーコン<br>いんげんまめ<br>レバー<br>だいず             | ぎゅうにゅう<br>ピザチーズ                        | こめこパン<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>マカロニ<br>さとう | あぶら<br>バター                                     | にんじん<br>トマト<br>パセリ                        | たまねぎ<br>にんにく<br>きゃべつ                      | エリンギ<br>えのき                | 620<br>30.8<br>74.9<br>2.2  |
| <b>冬至の献立</b>                              |                    |                                   |  |  |                                       |  |   |   |                            |                             |
| 20金                                       | あらいさんちの<br>こだわりごはん | 豆腐のふんわりつくね ★白菜のゆず香あえ<br>★かぼちゃの味噌汁 | とうふ<br>おしどうふ<br>だいず<br>とうふ<br>あかみそ<br>しろみそ       | ぎゅうにゅう<br>わかめ                          | こめ<br>でんぷん<br>さとう                     | あぶら<br>いりごま                                    | にんじん<br>かぼちゃ                              | しょうが<br>たまねぎ<br>もやし<br>はくさい               | ゆず<br>えのき                  | 601<br>25.2<br>90.5<br>2.1  |
| 23月                                       | ★みそカツ丼             | おろしポン酢和え ★果物                      | とりにく<br>たまご<br>はっちゃんみそ                           | ぎゅうにゅう<br>わかめ                          | こめ<br>さとう<br>こむぎこ<br>パンこ              | あぶら<br>ごまあぶら<br>すりごま                           | にんじん                                      | にんにく<br>きゃべつ<br>もやし<br>だいこん               | レモン<br>ぼんかん                | 639<br>24.4<br>92.8<br>1.4  |
| 24火                                       | ちゃんこうどん            | 海藻サラダ<br>★セレクトケーキ(チョコチップ・小松菜ケーキ)  | とりにく<br>あぶらあげ<br>たまご                             | ぎゅうにゅう<br>わかめ                          | うどん<br>さとう<br>こむぎこ<br>チョコチップ          | あぶら<br>バター                                     | にんじん<br>こまつな                              | だいこん<br>きゃべつ<br>ねぎ<br>しょうが<br>にんにく        |                            | 573<br>22.1<br>115.2<br>2.3 |
| 25水                                       | 学校登校日(給食なし)        |                                   |  |  |                                       |  |   |   |                            |                             |

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

○献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)

○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

こんげつ きゅうしよくむくひょう  
**今月の給食目標**

ぎょうじしよく りょうり なまえ おぼ  
**行事食や料理の名前を覚えましょう。**

