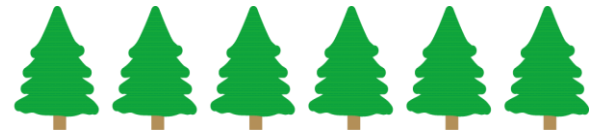




こんげつ もくひょう  
今月の目標

「寒さに負けない体をつくろう」



令和6年度

# 12月 こんだてひょう

令和6年 11月29日  
足立区立保木間小学校  
校長 北川 みどり

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい			エネルギー (kcal)	
		牛乳	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	しゅさい・ふくさい しるもの・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	からだのちょうしをととのえる		
2	げつ		5年生 給食なし ごはん	チーズタッカルビ わかめスープ		こめ・じゃがいも・さとう ごまあぶら・かたくりこ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく はくさいキムチ・しょうが・ながねぎ	609	
3	か		おはなし給食 ペスカトーレスパゲティ	フライビーンズサラダ すみれかぼちゃのドーナッツ		スパゲティ・あぶら かたくりこ・さとう こむぎこ・バター	にんにく・たまねぎ・トマト(かんづめ) マッシュルーム・こまつな・きゅうり キャベツ・にんじん・かぼちゃ	649	
4	すい		おやかどん	わかめとツナのあえもの みかん		こめ・さとう・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・しいたけ・えだまめ もやし・きゅうり・みかん	640	
5	もく		チリビーンズドック	じゃこサラダ ふゆやさいのポタージュ		コッペパン・あぶら さとう・こむぎこ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ きゅうり・もやし・レモンかじゅう カリフラワー・かぶ	600	
6	きん		ごはん	さかなのさいきょうやき アーモンドあえ じゃがもちじる		こめ・さとう・アーモンド ごま・じゃがいも かたくりこ	しょうが・キャベツ・もやし・こまつな にんじん・だいこん・ごぼう・ながねぎ	590	
9	げつ	振りかえきゅうぎょうび 振替休業日							
10	か		パンパン	シェパースパイ はくさいとさけのクリームに		パンパン・あぶら こむぎこ・じゃがいも バター	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん トマト(かんづめ)・はくさい	678	
11	すい		ごはん	すきやきに ごまあえ		こめ・こんにゃく・さとう ごま	はくさい・にんじん・ながねぎ・えのき こまつな・キャベツ・もやし	576	
12	もく		きんぴらごはん	こざかなのカレーあげ わふうドレサラダ あすかじる		こめ・もちごめ・あぶら さとう・ごまあぶら こむぎこ	ごぼう・にんじん・しいたけ・もやし ブロッコリー・だいこん・たまねぎ はくさい・ながねぎ	573	
13	きん		とうふのあんかけどん	いかとやさいのピリカラあえ ココアまめ		こめ・あぶら・かたくりこ ごまあぶら・さとう・ごま	にんにく・しょうが・にんじん・はくさい たまねぎ・しいたけ・こまつな・きゅうり キャベツ・レモンかじゅう	589	
16	げつ		6年生 給食なし ピロシキふうあげぱん	ポルチ サイダーポンチ		まるパン・バター こむぎこ・パンこ・あぶら さとう・じゃがいも	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ・ナタデココ もも・みかん・パン(かんづめ)	676	
17	か		6年生 給食なし ちゃめし	おでん ごますあえ		こめ・こんにゃく・さとう ちくわぶ・ごま・ねりごま	だいこん・にんじん・こまつな・キャベツ もやし	567	
18	すい		6年生 給食なし エビピラフ	ベーコンエッグパイ ABCスープ		こめ・あぶら・バター マヨネーズ・パイシート マカロニ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマン パセリ・トマト(かんづめ)・こまつな	694	
19	もく		カレーライス	ツナサラダ りんご		こめ・あぶら・じゃがいも バター・こむぎこ・さとう ごまあぶら	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん もやし・こまつな・りんご	658	
20	きん		冬至メニュー ほうとううどん	ゆずふうみおひたし キャラメルポテト		ほうとううどん・あぶら さつまいも・さとう バター・アーモンド	しいたけ・にんじん・だいこん・ごぼう ながねぎ・はくさい・かぼちゃ・こまつな もやし・ゆず	578	
23	げつ		ごはん	マーボーじゃが とうふのスープ ペにまどんな		こめ・じゃがいも・あぶら さとう・かたくりこ ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ しいたけ・たけのこ・ながねぎ ペにまどんな	606	
24	か		とりそぼろごはん	いかのかりんとうがらめ おひたし みそじる		こめ・あぶら・さとう こむぎこ・かたくりこ	しょうが・にんじん・ごぼう・えだまめ キャベツ・こまつな・ながねぎ	593	
25	すい		チョコチップパン	フライドチキン こエビのサラダ ポトフ		チョコチップパン・こめ こむぎこ・あぶら・さとう じゃがいも	しょうが・にんにく・キャベツ・もやし にんじん・きゅうり・たまねぎ	609	

○食材の購入状況・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、予めご了承ください。