



令和6年度

12月

こんだてひょう



足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
2月	ごはん		さかなのみそだれやき のっぺいじる きりぼしだいこんとこんぶのおかかあえ	牛乳 さば とり肉 生揚げ 昆布 かつお節	米 油 さとう さいとも でん粉	きゃべつ にんじん だいこん 切り干しだいこん こんにやく もやし ごぼう 長ねぎ	593 kcal	27.9 g
3火	キムチ チャーハン		にくだんごスープ まめとポテトのスパイシーあげ	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆	米 麦 油 じゃがいも さとう マロニー	はくさい ビーマン たまねぎ こまつな しょうが だいこん もやし にんじん 長ねぎ	660 kcal	26.1 g
4水	ごはん		とりひきにくとえだまめのつくね わさびあえ ぐだくさんみそしる	牛乳 とり肉 とうふ ひじき 油揚げ	米 さとう パン粉 じゃがいも でん粉	えだまめ たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな しょうが だいこん えのきたけ もやし こんにやく 長ねぎ	579 kcal	24.9 g
5木	わふうおろし ツナスパゲティ		ごぼうチップサラダ えだまめときゃべつのチヂミ	牛乳 ツナ たまご のり	スパゲティ 油 小麦粉 でん粉 さとう	えだまめ きゃべつ だいこん こまつな にんじん たまねぎ ごぼう もやし 葉ねぎ いら	607 kcal	25.0 g
おんがくかいメニュー①								
6金	アコーディオン サンド		こころをひとつにかなでるスープ ミソドレハーモニーサラダ はなみかん	牛乳 とり肉 たまご ツナ ウイナー チーズ	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな とうもろこし セロリ ブロッコリー みかん	639 kcal	26.4 g
おんがくかいメニュー② (たこくせきりょうり)								
7土	パエリア (スパイ)		ウイナーシュニッツェル (オーストリア) こまつなのおひたし (日本) スコッチブロス (イギリス) ジョア	牛乳 ぶた肉 とり肉 えび いか ベーコン 粉チーズ	米 油 バター パン粉 押し麦	たまねぎ にんじん エリンギ 赤ビーマン はくさい もやし こまつな きゃべつ かぶ にんにく パセリ	685 kcal	32.3 g
せかいのりょうり ~スウェーデン~								
10火	コッペパン		ショットプラール まめいりトマトスープ コーン入りマッシュポテト りんご	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 大豆 クリームチーズ	パン 油 バター じゃがいも パン粉 米粉	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし セロリ パセリ かぶ りんご	595 kcal	26.0 g
11水	ごはん		さかなのケチャップソース ごまドレッシングサラダ じゃがもちじる ひじきふりかけ	牛乳 タラ ひじき 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 さとう でん粉	きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし もやし ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが	616 kcal	24.5 g
12木	みそラーメン		だいずとさつまいものあまからあえ アロエiriフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	中華めん 油 さつまいも ごま さとう でん粉	きゃべつ にんじん にんにく とうもろこし 長ねぎ もやし しょうが もも みかん パイン アロエ	649 kcal	25.7 g
日本のきょうどりょうり ~あおもりけん~								
13金	ごこくごはん		いかとこさかなのにんにくしょうゆだれ にあえっこ せんべいじる りんご	牛乳 ぶた肉 いか こまい とうふ 油揚げ	米 黒米 麦 きび あわ ひえ かやきせんべい ごま 米粉 さとう	だいこん にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ にんにく しょうが りんご	673 kcal	26.9 g
16月	マーボーどん		ビーフンサラダ めかぶとたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ レバー めかぶ たまご	米 油 さとう ビーフン でん粉	にんじん 長ねぎ きゃべつ こまつな えのきたけ もやし たまねぎ にんにく しょうが	611 kcal	25.4 g
17火	もずくと やさいの そばろどん		ししゃもやき かきたまじる こまつなともやしのごましょうゆ	牛乳 ぶた肉 大豆 もずく ししゃも とうふ たまご	米 油 ごま でん粉	にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし 長ねぎ もやし さいいんげん しょうが	655 kcal	32.2 g
18水	えだまめ たきこみごはん		カレーにくじゃが はなみかん こうやどうふいりわふうサラダ	牛乳 ぶた肉 さつまいも しらす干し ひじき 高野豆腐 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん きゃべつ にんじん えだまめ こまつな さいいんげん しめじ しょうが こんにやく みかん	600 kcal	23.3 g
19木	ビスキュイパン		ふゆやさいのとうにゆうクリームシチュー フライビーンズサラダ	牛乳 とり肉 大豆 たまご 豆腐	パン 油 バター アーモンド 小麦粉 さとう 米粉 でん粉	はくさい だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ きゅうり きゃべつ セロリ とうもろこし	605 kcal	23.8 g
とうじの日 こんだて								
20金	ほうとう		れんこんとかぶのゆずふうみ かぼちゃのいとこに	牛乳 ぶた肉 油揚げ 小豆	ほうとうめん 油 さつまいも さいとも さとう	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな 長ねぎ 干しいたけ れんこん はくさい かぶ ゆず	583 kcal	22.1 g
23月	ごはん		さかなのゆずふうみみぞれあん くきわかめのわふうサラダ けんちんじる おかかふりかけ	牛乳 モウカザメ ぶた肉 くきわかめ とうふ かつお節	米 油 ごま じゃがいも 米粉 でん粉	だいこん しょうが きゃべつ にんじん きゅうり ごぼう こんにやく 長ねぎ ゆず	644 kcal	26.7 g
24火	コッペパン		フライドチキン コードレッシングサラダ ミネストローネスープ こめココアケーキ	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 マカロニ	きゃべつ にんじん たまねぎ きゅうり かぶ とうもろこし もやし トマト にんにく セロリ しょうが	676 kcal	32.8 g
セレクトきゅうしょく								
25水	ごはん		だいずいりハンバーグ (とうふナゲット) ツナとわかめのサラダ とんじる	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご わかめ ツナ とうふ	米 油 さとう じゃがいも パン粉	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし もやし ごぼう だいこんこんにやく 長ねぎ セロリ	664 kcal	28.9 g

セレクト給食(12月25日(水))

- ・だいず入りハンバーグ
- または
- ・とうふナゲット



<足立区給食メニューコンテスト>

応募メニュー(加平小)

- ・とりひき肉とえだまめのつくね(4日)
- ・きゃべつとえだまめチヂミ(5日)
- ・えだまめたきこみごはん(19日)

(足立区収穫量 2位「きゃべつ」と
3位「エダマメ」を使ったメニュー)

* 都合により変更になる場合があります。



Merry Christmas

