



12月の献立表



給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」

足立区立亀田小学校

日	ひとくちメモ	飲み物	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	エルテンスープは、グリーンピースが主役のオランダ料理です。		ツナコーントースト 	エルテンスープ フルーツヨーグルト	ツナ、ウィンナー、豚肉 牛乳、ピザチーズ、生クリーム、ヨーグルト	無塩食パン、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、バター	パセリ、にんじん 冷凍コーン、玉葱、セロリー、グリーンピース、みかん缶、パイナップル、もも缶	622 kcal 25.5 g 29.2 g 1.5 g
3火	2-1 ランチルーム給食		ごはん 	八珍豆腐 もやし中華あえ	豚肉、豆腐、えび、いか、うずらのたまご	米、三温糖、でんぶん	油、ごま油、ごま にんじん、チンゲンツアイ	611 kcal 29.9 g 19.4 g 1.9 g
4水	あだちく足立区のソウルフード「えびクリームライス」の登場です！		えびクリームライス 	コロコロチーズサラダ りんご	白いんげん豆、えび、鶏肉	牛乳、生クリーム、チーズ 米、米粒麦、小麦粉、じゃがいも、砂糖	バター、油 にんじん、パセリ	639 kcal 23.0 g 21.0 g 1.8 g
5木	2-2 ランチルーム給食		ごはん 	大根とわかめのみそ汁 さばのソース煮 おかかあえ	さば、かつお節、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ 米、砂糖	ごま にんじん、こまつな	607 kcal 27.8 g 20.6 g 2.7 g
6金	カルシウムが豊富な食材を入れて玉子焼きを作ります。		わかめごはん 	キャベツとにらのみそ汁 カルシウム満点たまご焼き お浸し	鶏肉、たまご、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ、しらす干し、チーズ	米、砂糖 ごま、油	580 kcal 25.3 g 19.1 g 2.7 g
9月	キムムッチは韓国風、味付けをしたふりかけです。		ごはん&キムムッチ 	鶏肉とじゃが芋のみそ煮 たまごと野菜のあえもの	鶏肉、みそ、たまご	牛乳、刻みのり 米、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	ごま油、ごま、油 にんじん、こまつな	632 kcal 25.2 g 19.8 g 2.1 g
10火	1年生交流給食		ドライカレー 	こんにゃくサラダ つぶつぶみかんゼリー	豚肉、レバー、大豆	牛乳、粉チーズ、粉寒天 米、小麦粉、糸こんにゃく、砂糖	油、ごま にんじん、ピーマン	609 kcal 21.8 g 17.4 g 2.3 g
11水	“アホ”とはスペイン語でニンニクのことを言います。		パエリア 	ソパ・デ・アホ カリカリポテトサラダ	鶏肉、いか、えび、ベーコン	牛乳 米、押麦、じゃがいも、砂糖、パン粉、でんぶん	油、バター にんじん、ピーマン、赤ピーマン、トマト缶詰、パセリ	601 kcal 22.2 g 19.2 g 2.4 g
12木	2-4 ランチルーム給食		セサミトースト 	チリビーンズ いかのガーリックサラダ	豚ひ、レバー、いんげんまめ、レンズまめ、いか	牛乳 食パン、砂糖、じゃがいも	ごま、バター、油 にんじん	586 kcal 27.5 g 22.9 g 2.6 g
13金	2-3 ランチルーム給食 12月誕生日給食		マーボーやきそば 	ナムル タピオカフルーツポンチ	豚肉、大豆、豆腐、みそ	牛乳 蒸し中華めん、三温糖、でんぶん、砂糖、タピオカパール	油、ごま油、ごま にんじん、にら、こまつな	666 kcal 28.9 g 21.0 g 2.5 g
16月	ビビンパのタレは白みそでちょっと甘めに仕上げます。		ビビンパ 	スンドゥブチゲ バナナ	豚肉、たまご、みそ、パサ、豆腐	牛乳 米、砂糖、小麦粉	ごま油、ごま、油、練りごま こまつな、にら	653 kcal 28.9 g 22.6 g 2.1 g
17火	フカとは、モウカサメのことです。マグロに似ていておいしいですよ。		ごはん 	さつま芋とわかめのみそ汁 フカのネギ醤油焼き こんにゃくのおかか煮	もつかさめ、大豆、花かつお、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ 米、砂糖、こんにゃく、三温糖、さつまいも	油 にんじん	595 kcal 26.4 g 16.9 g 2.4 g
18水	8が付く日はカムカムデー。噛み応えたっぷりの給食です。		大豆とたまごのそぼろ丼 	ししゃもの南蛮漬け おろしあえ りんご	鶏肉、大豆、たまご	牛乳、ししゃも 米、砂糖、でんぶん、小麦粉、三温糖	油 にんじん、さやいんげん、こまつな	679 kcal 28.6 g 25.0 g 2.5 g
19木	ビスキュイとは、「2度焼く」という意味です。		ビスキュイトースト 	ポトフ きゃべつのマカロニサラダ	たまご、豚肉、ウィンナー、ロースハム	牛乳 食パン、砂糖、小麦粉、じゃがいも、マカロニ	無塩バター、油 にんじん、かぶ(葉)	604 kcal 22.6 g 28.1 g 2.6 g
20金	郷土料理給食 ～山梨県～ ●冬至		ほうとううどん 	じゃがまるくん みかん	豚肉、油揚げ、みそ、たまご	牛乳、粉チーズ、あおのり ほうとううどん、こんにゃく、じゃがいも、でんぶん	油 にんじん、かぼちゃ	587 kcal 24.0 g 22.8 g 2.5 g
23月	サバには脳の働きをよくするDHAやEPAが豊富に含まれています。		五目炊き込みごはん 	なめこ汁 サバの唐揚げ ごまあえ	鶏肉、油揚げ、さば、豆腐、みそ	牛乳、わかめ 米、砂糖、米粉	油、練りごま、すりごま にんじん、こまつな	651 kcal 29.1 g 26.6 g 2.8 g
24火	セレクト給食 ◎野菜の日	セレクト 	ガーリックフランス 	お星さまブラウンシチュー ◎ブロッコリーのクリームサラダ	豚肉	牛乳、粉チーズ、生クリーム ソトフランスパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	バター、豆乳クリーム、油、マヨネーズ パセリ、にんじん、ブロッコリー	605 kcal 21.8 g 29.7 g 2.1 g

行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。

「出典 株式会社少年写真新聞社」