



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、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	牛乳、わかめ	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	玉葱、たけのこ、干し椎茸、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり	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	玉葱、マッシュルーム(しめじ)、きゅうり、冷凍ホールコーン、りんご	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	しょうが、キャベツ、もやし、だいこん	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	にんじん、葉ねぎ、こまつな、にら	玉葱、もやし、えのきたけ、キャベツ	580 kcal 25.3 g 19.1 g 2.7 g
9月	キムムッチは韓国風風味に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、こんにやく、じゃがいも	ごま油、ごま、油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ、玉葱、グリーンピース、キャベツ	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	こんにやくサラダ 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、糸こんにやく、砂糖	油、ごま	にんじん、ピーマン	玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、りんごジュース、みかん缶	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	玉葱、にんにく、キャベツ、冷凍コーン、きゅうり、セロリ	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、たまご、レンズ豆、いか	牛乳	食パン、砂糖、じゃがいも	ごま、バター、油	にんじん	玉葱、にんにく、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり	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	たけのこ、長ねぎ、玉葱、にんにく、しょうが、干し椎茸、もやし、みかん缶、パイナップル、もも缶	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。		ビビンバ	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	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、玉葱、キムチ、バナナ	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 こんにやくのおかかあえ	もつかさめ、大豆、花かつお、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	米、砂糖、こんにやく、三温糖、さつまいも	油	にんじん	長ねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、玉葱	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	しょうが、たけのこ、長ねぎ、はくさい、レモン、玉葱、だいこん、りんご	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)	にんにく、玉葱、かぶ、セロリ、キャベツ、きゅうり、レモン	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、こんにやく、じゃがいも、でんぶん	油	にんじん、かぼちゃ	だいこん、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、みかん	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	干し椎茸、れんこん、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、なめこ、長ねぎ	651 kcal 29.1 g 26.6 g 2.8 g
24火	セレクト給食 ◎野菜の日		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	ソフトフランスパン、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	にんにく、玉葱、マッシュルーム、しょうが、グリーンピース、冷凍コーン、キャベツ	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」