



12月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2024年12月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
2	月	○	ごはん	さわらの麦みそ焼き ごま酢和え けんちん汁		牛乳, さわら, 赤みそ, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 油揚げ	米, 砂糖, 白すりごま, 米粒麦, ごま油, じゃがいも, 油	もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	618
3	火	○	全校で選んだ150周年 超スペシャルメニュー 第2位 きなココアパン	チリコンカン ガーリックサラダ		牛乳, きな粉, 大豆, いんげんまめ, 豚ひき肉, レンズまめ	ミルクパン, 油, 砂糖, じゃがいも, ごま油	玉葱, にんじん, にんにく, トマト缶詰, キャベツ, もやし, きゅうり	616
4	水	○	枝豆ご飯	ししゃものさらさ揚げ アーモンド和え 呉汁	みかん	牛乳, 油揚げ, ししゃも, 豚小間, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, 白いりごま, 三温糖, でんぷん, 油, 砂糖, アーモンド, じゃがいも, こんにゃく	えだまめ, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, 玉葱, 長ねぎ, みかん	643
5	木	○	カレーピラフ きのこソースかけ	レモンドレッシングサラダ	150周年記念集会 2・3・5年生 好きなデザート 第1位 ふわもち カラフル	牛乳, 鶏こま肉, 生クリーム, 角寒天	米, 油, バター, 小麦粉, 砂糖, タピオカパール	玉葱, マッシュルーム, ぶなしめじ, えのきたけ, パセリ, もやし, はくさい, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁, みかん缶, パイン缶, もも缶, ナタデココ	643
6	金	○	カラフルたまご丼	いかのうまみ和え 金時豆の煮物		牛乳, 豚小間, 油揚げ, なると, たまご, さきいか, いんげんまめ	米, 砂糖, でんぷん, 油, ごま油	干し椎茸, にんじん, 玉葱, こまつな, もやし, キャベツ	622
9	月	○	麦ごはん	もうかさめの甘辛揚げ 香味和え えのきとじゃがいものみそ汁		牛乳, もうかさめ, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, えのきたけ, 玉葱, こまつな, 長ねぎ	620
10	火	○	セサミトースト	コーンシチュー じゃこサラダ		牛乳, 豚小間, 白いんげん豆, 生クリーム, ちりめん	胚芽食パン, 砂糖, バター, 白すりごま, じゃがいも, 油, 小麦粉, ごま油, 白いりごま	玉葱, にんじん, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, パセリ, こまつな, キャベツ, もやし	654
11	水	○	麦ごはん	肉じゃがのカレー煮 ツナと野菜のレモン醤油和え		牛乳, 芽ひじき, ちりめん, 豚小間, 生揚げ, わかめ, ツナオイル漬け,	米, 米粒麦, 白いりごま, じゃがいも, 糸こんにゃく, 油, 砂糖	玉葱, にんじん, キャベツ, だいこん, きゅうり, レモン汁	622
12	木	○	担々あんかけ 焼きそば	キャベチー春巻き	150周年記念集会 4・6年生 好きなデザート 第1位 フルーツ ポンチ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, いんげんまめ, サラダチーズ, 角寒天	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 白すりごま, じゃがいも, はるまきの皮, こんにゃく	干し椎茸, たけのこ, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, こまつな, キャベツ, みかん缶, パイン缶, もも缶, レモン汁	661
13	金	○	ちりめん菜飯	豆腐とえびのチリソース煮 枝豆とキャベツのサラダ	かき	牛乳, ちりめん, いか, 冷凍むきえび, 木綿豆腐, 刻み昆布	米, ごま油, 白いりごま, でんぷん, 油, 砂糖	こまつな, しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, キャベツ, えだまめ, 冷凍ホールコーン, ブロッコリー, かき	613
16	月	○	キャロットライス	こまつなと枝豆のハンバーグ 粉ふきいも キャベツとベーコンの豆乳スープ		牛乳, 豚ひき肉, 大豆, たまご, ベーコン, 豆乳, 赤みそ	米, 豆乳クリームバター, 油, パン粉, 砂糖, じゃがいも, 米粉, バター	にんじん, 玉葱, こまつな, えだまめ, パセリ, ぶなしめじ, キャベツ, 冷凍ホールコーン	651
17	火	○	玄米ごはん	アジフライ 浅漬け 白菜ときのこのみそ汁	りんご	牛乳, あじ, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 玄米, 白いりごま, 小麦粉, パン粉, 油	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, はくさい, 長ねぎ, えのきたけ, ぶなしめじ, りんご	621
18	水	○	ミルクパン	ミートオムレツ ポテトサラダ もやしスープ		牛乳, たまご, 鶏ひき肉, サラダチーズ, 豆乳クリーム, 豚小間, 木綿豆腐	ミルクパン, 油, 砂糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, レモン汁, もやし, こまつな	605
19	木	○	ポーク ハヤシライス	さっぱりサラダ 12月お誕生日給食	チョコチップ マフィン	牛乳, 豚小間, 生クリーム, たまご	米, 油, 小麦粉, 豆乳クリームバター, 砂糖, バター, ミルクチョコレート	玉葱, にんにく, マッシュルーム, もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁	657
20	金	○	〇冬至メニュー〇 みそ煮込みうどん	ゆず和え 焼きいも		牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, 焼き竹輪, 赤みそ	無塩冷凍うどん, 油, ごま油, 砂糖, さつまいも	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, かぼちゃ, こまつな, にんにく, しょうが, 長ねぎ, はくさい, ゆず	609

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量

620

12月平均栄養摂取量

629

★給食委員会 & 全校に募集した、今までにない新しいメニュー「150周年超スペシャルメニュー」第2弾！全校の投票で第2位になった「きなココアパン(きな粉揚げパンの上からココアをかける)」162票を3(火)に入れました！

☆150周年記念集会で、代表委員会が行った「給食デザート人気ランキング！」で2・3・5年生で1位の「ふわもちカラフル」を5(木)、4・6年生で1位の「フルーツポンチ」を12(木)に入れました！1年生で1位だった「サイダーゼリー」は、次回のお楽しみです！

・19(木)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで12月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

〇20(金)冬至メニュー・・・21(土)は冬至で、1年間で一番昼間の時間が短い日です。冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入り、無病息災を願います。かぼちゃとゆずを使ったメニューにしました。