



12月のこんだて



2024年度

墨田区立立花吾嬬の森小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 2月 | フィッシュカレーピラフ | ○ | グリーンサラダ ちんげん菜と豆腐のスープ | もうかざめ、牛乳、ベーコン、豚肉、豆腐 | 玉ねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、しめじ、チンゲンサイ | 米、バター、油、でんぷん、さとう、ねりごま、ごま油 | 568 kcal 21.8 g 2.8 g |
| 3火 | ごはん 大豆のふりかけ | ○ | 肉じゃが からしあえ | 牛乳、大豆、けずり節、青のり、豚肉 | 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、小松菜 | 米、油、ごま、さとう、こんにゃく、じゃがいも | 561 kcal 21.8 g 2.0 g |
| 4水 | ガーリックトースト | ○ | ポークビーンズ アップルサラダ | 牛乳、豚肉、大豆 | にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、りんご | 食パン、マーガリン、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉 | 561 kcal 23.0 g 2.3 g |
| 5木 | ひじきと油揚げのごはん | ○ | ひっつみ汁 くだもの(柑橘) 郷土料理 | 油あげ、ひじき、牛乳、さつま揚げ、みそ | にんじん、大根、干しいたけ、小松菜、早香 | 米、さとう、白玉粉、小麦粉 | 579 kcal 18.8 g 2.5 g |
| 6金 | スパゲティ・きのこトマトソース | ○ | ひよこ豆サラダ ミックスフルーツ | むきえび、牛乳、生クリーム、ひよこ豆 | セロリ、にんにく、玉ねぎ、まいたけ、しめじ、エリンギ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、モモ缶 | スパゲティ、油、小麦粉、さとう、ごま | 561 kcal 22.0 g 1.2 g |
| 9月 | ごはん | ○ | 魚の塩こうじ焼き おひたし せんべい汁 郷土料理 | 牛乳、鮭、とり肉 | キャベツ、もやし、小松菜、ごぼう、にんじん、大根、しめじ、ねぎ | 米、塩こうじ、油、こんにゃく、南部せんべい | 575 kcal 25.3 g 2.2 g |
| 10火 | 五目焼きそば | ○ | スパイシーポテト くだもの(みかん) | 豚肉、むきえび、姫なると、牛乳 | 玉ねぎ、しょうが、にんじん、干しいたけ、たけのこ、はくさい、もやし、にら、みかん | むし中華めん、さとう、でんぷん、くす粉、油、じゃがいも | 601 kcal 24.0 g 2.7 g |
| 11水 | ふわふわ丼 | ○ | ごま酢あえ みそ汁 | 鶏ひき肉、豆腐、卵、牛乳、生わかめ、みそ | 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし、きゅうり、ねぎ | 米、油、豆、さとう、ごま、さとう、じゃがいも | 576 kcal 23.0 g 2.8 g |
| 12木 | わかめごはん | ○ | 焼きししゃも 五目豆 けんちん汁 | 炊き込みわかめ、牛乳、ししゃも、大豆、芽ひじき、豆腐 | ごぼう、れんこん、にんじん、大根、ねぎ | 米、ごま、さとう、こんにゃく、ごま油、さといも | 574 kcal 24.4 g 3.1 g |
| 13金 | ぶどうパン | ○ | ムサカ風グラタン キャベツスープ ギリシャ料理 | 牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、チーズ、豚肉 | にんにく、玉ねぎ、トマト缶、なす、にんじん、キャベツ、小松菜 | ぶどうパン、オリーブ油、小麦粉、さとう、じゃがいも、油、バター | 596 kcal 19.3 g 3.3 g |
| 16月 | ごはん | ○ | さばの柚子あん ごまあえ  豚汁 | 牛乳、さば、豚肉、みそ、豆腐 | しょうが、ゆず、キャベツ、もやし、小松菜、ごぼう、にんじん、大根、ねぎ | 米、さとう、でんぷん、ごま、ごま油、こんにゃく、じゃがいも | 664 kcal 29.6 g 2.6 g |
| 17火 | メキシカンライス  | ○ | ミネストローネ くだもの(りんご) | とり肉、牛乳、豚肉 | 玉ねぎ、コーン缶、エリンギ、ピーマン、セロリ、トマト缶、りんご | 米、油、バター、じゃがいも、シエルマカロニ | 578 kcal 20.4 g 2.3 g |
| 18水 | ミルクパン | ○ | 魚のオニオンソースがけ ごまだれサラダ 卵スープ | 牛乳、バサ、豚肉、卵 | 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たけのこ、小松菜 | ミルクパン、油、でんぷん、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも | 576 kcal 28.1 g 3.1 g |
| 19木 | 中華丼 | ○ | 小魚入りサラダ くだもの(柑橘) | 豚肉、いか、むきえび、牛乳、ちりめんじゃこ | にんにく、しょうが、干しいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ、きゅうり、みはや | 米、油、さとう、くす粉、でんぷん、ごま油 | 562 kcal 23.8 g 2.7 g |
| 20金 | ほうとう 冬至メニュー  | ○ | キャベツの南蛮ふう はちみつケーキ | 油あげ、豚肉、みそ、牛乳、卵、生クリーム | 干しいたけ、にんじん、大根、かぼちゃ、ねぎ、小松菜、キャベツ | さといも、冷凍ほうとう、ごま油、小麦粉、マーガリン、さとう、はちみつ | 655 kcal 24.5 g 3.0 g |
| 23月 | チャーハン | ○ | 海そうサラダ ワンタンと豆腐のスープ | 豚肉、卵、牛乳、海藻ミックス、鶏ひき肉、豆腐 | 干しいたけ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、葉ねぎ | 米、ごま油、さとう、油、ワンタンの皮 | 561 kcal 22.1 g 3.0 g |
| 24火 | かきたまうどん | ○ | じゃがもち くだもの(柑橘) | とり肉、油あげ、卵、牛乳、チーズ | 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、小松菜、ねぎ、はれひめ | くす粉、冷凍うどん、油、じゃがいも、でんぷん | 563 kcal 22.2 g 2.5 g |
| 25水 | 小松菜とチキンのイタリアンカレー  | ○ | フレンチサラダ 豆乳プリン | とり肉、牛乳、豆乳、ゼラチン | 玉ねぎ、にんじん、小松菜、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、いちご、レモン | 米、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう、油 | 675 kcal 24.4 g 2.2 g |

※都合により献立の内容が変更となる場合があります。

針供養 (12月8日)



この日は、折れた針を豆腐やこんにゃくなど、やわらかいものに刺して神社へ納めます。縫い物が上手になるように願いもこめられています。

来年の干支(えと)は?



辰(たつ) → 巳(みへび)





25日の献立は、『東京産小松菜給食レシピコンテスト』でグランプリを受賞した6年生の献立です。内容を少しアレンジしていますが、東京産の小松菜を使用予定です。

小松菜は、これからが旬の野菜です。寒さで甘みが増し、葉もやわらかく、おいしくなります。週末に茹でて冷凍しておけば、野菜不足のときにも◎。

