



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◎。

