



12月分よていにごんたてひょう



令和6年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 由良 隆

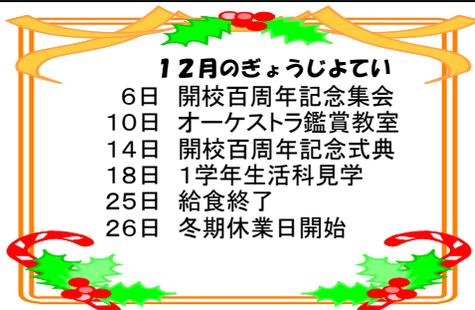
日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	I値*(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぶん(g)	一言コメント
2月	むぎごはん くきわかめのつくだに さかなのはちみつみそやき やさいのからしじょうゆ けんちんじる		くきわかめ、さわら、みそ、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、こま、はちみつ、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ	562 kcal 27.0 g 17.7 g 2.7 g	一汁三菜の和食こんだて
3火	カフェオレトースト コーンサラダ ビーンズチャウダー りんご		ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、いんげんまめ、レンズまめ、とりにく、だいず、とうにゅう、なまクリーム	しょくパン、バター、さとう、サラダあぶら、じゃがいも、こめこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんにく、りんご	554 kcal 23.5 g 21.0 g 2.3 g	コーヒー風味のあまいトースト
4水	おかかごはん ごもくあつやきたまご はくさいのピリピリ とりのすましじる		かつおぶし、ぶたにく、たまご、とりにく	こめ、むぎ、さとう、こま、サラダあぶら、ごまあぶら	たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、はくさい、にんにく、しょうが、ねぎ、ごぼう、こまつな	583 kcal 25.6 g 19.5 g 1.9 g	旬の食材 白菜
5木	みそラーメン ハニーサラダ おかしなめだまやき		ぶたにく、みそ、かんでん、ぎゅうにゅう	ラーメン、ごまあぶら、サラダあぶら、じゃがいも、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、きゅうり、キャベツ、もも	546 kcal 21.3 g 18.5 g 2.3 g	開校百周年記念 給食委員のこんだて①
6金	にてらカレー かいそうサラダ にてらクッキー		ぶたにく、わかめ、とうにゅう	こめ、サラダあぶら、じゃがいも、チャツネ、こめこ、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	723 kcal 18.2 g 23.1 g 1.9 g	開校百周年記念 給食委員のこんだて②
9月	ミートソーススパゲティ わかめサラダ こまつなケーキ		ぶたにく、レバー、だいず、わかめ、いんげんまめ、とうにゅう	スパゲティ、サラダあぶら、さとう、こめこ	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、レモン、こまつな	647 kcal 25.0 g 22.5 g 2.3 g	開校百周年記念 給食委員のこんだて③
10火	まるパン ハンバーグ ゆでキャベツ クリームシチュー みかん		ぶたにく、おから、ベーコン、とりにく、とうにゅう、なまクリーム	まるパン、サラダあぶら、じゃがいも、こめこ	セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、みかん	617 kcal 30.4 g 25.9 g 2.4 g	開校百周年記念 給食委員のこんだて④
11水	マーボーどん はるさめサラダ りんご		ぶたにく、みそ、とうふ、ハム	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、にら、キャベツ、きゅうり、もやし、りんご	631 kcal 24.9 g 19.6 g 1.8 g	栄養たっぷり とうふを食べてよう!
12木	むぎごはん さかなのゆうあんやき ぴりからもやし とんじる		さわら、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、こんにやく、ごまあぶら、こま、サラダあぶら、じゃがいも	しょうが、ゆず、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	576 kcal 28.9 g 19.0 g 1.9 g	ゆずの風味の 幽庵焼き
13金	きのこととりにくのまぜごはん ししゃものいしがきあげ おかかあえ いなかじる		とりにく、のり、ししゃも、かつおぶし、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、さとう、こめこ、こま、くろこま、じゃがいも	にんじん、しょうが、もやし、しいたけ、しめじ、はくさい、えのきたけ、さやいんげん、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	596 kcal 27.2 g 23.0 g 2.5 g	よくかんで 食べてよう
16月	きんぴらごはん さかなのこうみやき だいこんサラダ りきゅうじる		さば、とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、さとう、こま、ごまあぶら、ねりこま	ごぼう、にんじん、しいたけ、しょうが、ねぎ、だいこん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、はくさい	585 kcal 26.3 g 24.2 g 2.5 g	旬の食材 大根
17火	カレービーンズホットサンド あさりのカリッとサラダ ポトフ オレンジ		ぶたにく、だいず、あさり、ウインナー	コッペパン、こむぎこ、でんぶん、サラダあぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かぶ、あまくさオレンジ	547 kcal 25.6 g 23.9 g 2.7 g	旬の果物 天草オレンジ
18水	チャーハン ししゃものなんばんづけ わかたまスープ		ぶたにく、ししゃも、とりにく、わかめ、とうふ、たまご	こめ、むぎ、サラダあぶら、ロード、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	580 kcal 24.7 g 21.6 g 2.6 g	あまずっぱい 南蛮づけ
19木	むぎごはん さかなのにんにくだれ ごまあえ いなかじる		さけ、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、こま、ねりこま、サラダあぶら、じゃがいも	にんにく、はくさい、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	582 kcal 26.7 g 19.0 g 1.8 g	三角食べ できるかな?
20金	ほうとう はくさいのゆずしょうゆあえ じゃがいもとだいずのあまから		あぶらあげ、ぶたにく、みそ、だいず	さといも、ほうとう、さとう、サラダあぶら、じゃがいも、でんぶん、こま	しいたけ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、ゆず	558 kcal 24.0 g 18.5 g 2.9 g	冬至献立 ゆず ほうとう
23月	ツナきのこソーススパゲティ ポテいりサラダ オレンジ		ベーコン、ツナ	スパゲティ、サラダあぶら、オリーブオイル、さとう、こめこ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、しめじ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、ネーブルオレンジ	573 kcal 21.2 g 19.0 g 1.8 g	旬の果物 ネーブル オレンジ
24火	むぎごはん さかなのさいきょうやき こんにやくのピリリに かきたまじる		めだい、みそ、とうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、サラダあぶら、こんにやく、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな	523 kcal 25.9 g 13.7 g 1.8 g	めだいを みそ味で焼いた 西京焼き
25水	クリスマス おたのしみ メニュー☆		とりにく、ベーコン	こめ、サラダあぶら	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ	609 kcal 21.2 g 19.9 g 2.4 g	クリスマス こんだて 材料から 何が出るか 当ててみよう!
26木			冬休み				

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



12がつのきゅうしよくもくひょう
なかよくたのしくたべよう

エネルギー588kcal・たんぱく質24.9g・脂質20.5g・食塩相当量2.3g



12月のぎょうしよてい

- 6日 開校百周年記念集会
- 10日 オーケストラ鑑賞教室
- 14日 開校百周年記念式典
- 18日 1学年生活科見学
- 25日 給食終了
- 26日 冬期休業日開始