



12月

こんだてひょう



令和4年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
1 木	ツナの ガーリック ピラフ		ABCトマトスープ スパイシーポテトサラダ りんご	牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉 ウインナー	米 バター 油 じゃがいも マカロニ さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン かぶ きゅうり きゃべつ セロリ トマト りんご	640 kcal	19.8 g
2 金	ごはん		にく入りコロッケ いとかんてんのぼんずあえ かんぴょうのたまごとじじる はなみかん	牛乳 ぶた肉 たまご 糸寒天 とうふ	米 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん こまつな もやし かんぴょう 長ねぎ レモン汁 みかん	690 kcal	21.5 g
5 月	スパゲティ ナポリタン		アップルサラダ フルーツシャンティ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト クリームチーズ	スパゲティ 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト しめじ とうもろこし きゃべつ きゅうり にんにく りんご みかん パイン もも	638 kcal	19.7 g
6 火	ごはん		さかなのごまだれやき からしあえ のっぺいじる	牛乳 さば ぶた肉 生揚げ	米 油 ごま さとう 小麦粉	きゃべつ にんじん こまつな もやし しょうが だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	640 kcal	26.7 g
7 水	オレンジ フレンチ トースト		とりにくのトマトに コーンドレッシングサラダ りんご	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご	パン バター 油 じゃがいも さとう 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし トマト きゃべつ だいこん こまつな とうもろこし ピーマン りんご	602 kcal	24.6 g
8 木	ごはん		さかなのあまずあんかけ やさいのカレードレッシングサラダ おことじる おかかふりかけ	牛乳 モウカザメ 小豆 かつお節	米 油 ごま さとう 小麦粉 でん粉	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ もやし チンゲンサイ とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ しょうが	693 kcal	26.0 g
9 金	とうふの チリソースどん		はるさめサラダ ござかなのごまがらめ	牛乳 ぶた肉 とうふ えび 小いわし	米 油 ごま 春雨 でん粉 さとう	長ねぎ 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン きゅうり きゃべつ もやし こまつな	697 kcal	28.4 g
12月	おやこどん		だいこんとくきわかめのサラダ さつまじる	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ 荳わかめ	米 油 ごま さつまいも さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが ごぼう 長ねぎ だいこん きゅうり こんにゃく	649 kcal	26.9 g
13火	ごはん		ほっけのしおこうじやき ごぼうチップサラダ こんぶのつくだに とうふときのこのすましじる はなみかん	牛乳 ほっけ とうふ こんぶ かつお節	米 油 ごま さとう でん粉	きゃべつ こまつな にんじん ごぼう もやし えのきたけ しめじ 長ねぎ たまねぎ だいこん みかん	636 kcal	24.8 g
14水	ツナマヨ ホットサンド		こめこパスタスープ だいちのコロコロサラダ	牛乳 とり肉 ツナ チーズ 大豆 いが	パン 油 さとう 米粉マカロニ でん粉	たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ とうもろこし こまつな きゅうり セロリ	632 kcal	27.1 g
15木	みそ ラーメン		はくさいときゃべつのピリカラ サーターアンダギー	牛乳 ぶた肉 たまご	中華めん 油 小麦粉 バター さとう ごま	きゃべつ とうもろこし もやし にんじん にんにく しょうが 長ねぎ はくさい チンゲンサイ	617 kcal	24.6 g
16金	日本のきょうどりょうり ~ながのけん~							
16金	のぎわな ごはん		さんぞくやき こうやどうふのみそいため なめこじる りんご	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 高野豆腐	米 油 さとう でん粉	のぎわな にんにく しょうが 干しいたけ ごぼう なめこ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 長ねぎ りんご	656 kcal	30.9 g
19月	ごま入り ちゃめし		おでん じゃこのカリカリサラダ はなみかん	牛乳 つみれ さつま揚げ がんも うずら卵 昆布 ちりめんじゃこ	米 油 ごま じゃがいも ちくわぶ さとう	だいこん きゃべつ もやし にんじん こまつな たまねぎ みかん	652 kcal	26.4 g
20火	せかいのりょうり ~コストリカ~							
20火	ガジヨピント		セビチェ オジャ・デ・カルネ	牛乳 とり肉 ホキ 黒大豆 ぶた肉 ベーコン 金時豆	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン セロリ 赤ピーマン きゃべつ レモン汁	661 kcal	28.2 g
21水	ごはん		わふうハンバーグ だいこんのみそする こまつなとツナのあえもの	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ たまご ツナ わかめ	米 油 ごま じゃがいも パン粉 さとう でん粉	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ しょうが 長ねぎ	661 kcal	26.1 g
22木	とうじの日 こんだて							
22木	けんちん うどん		かぼちゃのいとこに れんこんとにんじんのゆずふうみあえ	牛乳 ぶた肉 油揚げ 小豆	うどん 油 さとう さつまいも さとう	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ かぼちゃ れんこん かぶ はくさい こまつな ゆず	619 kcal	21.8 g
23金	セレクトきゅうしょく							
23金	まるパン		チキンのハーブパンコやき(てりやきチキン) りんごとわかめのサラダ こめこパスタのカレースープ ビスケットのクリームチーズサンド	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 クリームチーズ	パン 油 さとう 米粉マカロニ 米粉 パン粉 ビスケット	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし もやし セロリ しょうが にんにく たまねぎ こまつな りんご レモン汁	687 kcal	27.2 g

【セレクト給食 (12月23日(金))】

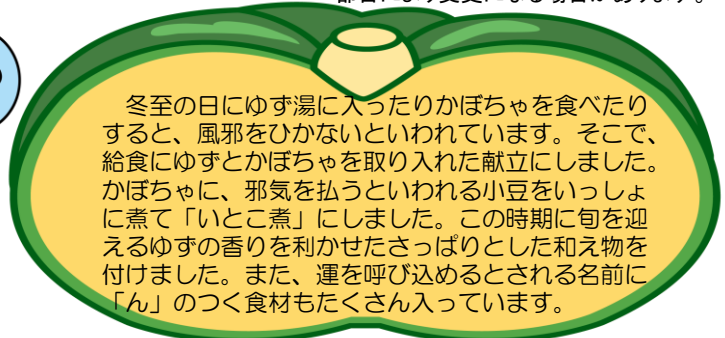
*チキンのハーブパンコやき

または

*てりやきチキン



*都合により変更になる場合があります。



冬至の日によず湯に入ったりかぼちゃを食べたりすると、風邪をひかないといわれています。そこで、給食によずとかぼちゃを取り入れた献立にしました。かぼちゃに、邪気を払うといわれる小豆をいっしょに煮て「いとこ煮」にしました。この時期に旬を迎えるゆずの香りを利かせたさっぱりとした和え物を付けました。また、運を呼び込めるとされる名前に「ん」のつく食材もたくさん入っています。

