



## 12月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I初ギ - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	キムチチャーハン	○	ちゅうかふうコーンスープ フルーツあえ	ふたにく,牛乳,たまご	こめ,むぎ,あぶら, ごま,ごまあぶら, でんぶん	にんじん,はくさいキムチ, ピーマン,たまねぎ,とうもろこし, パイナップル,もも,バナナ, みかん,りんごジュース	575 kcal 18.0 g 14.7 g 2.4 g
2火	ごはん じゃことあおのりのふりかけ	○	さかなのみそやき からしあえ いもっこじる	牛乳,ちりめん, いとけすりふし,あおのり, さわら,みそ, ふたにく,とうふ	こめ,ごま,さとう, さといも,しらたき	キャベツ,にんじん,もやし, こまつな,まいたけ,ねぎ	592 kcal 30.0 g 19.1 g 2.4 g
3水	ラーメン	○	だいすとさつまいものあげに くだもの(あいまだんな)	ふたにく,わかめ,なると, 牛乳,だいす	ちゅうかめん,あぶら, ごまあぶら,でんぶん, さつまいも,さとう	メンマ,もやし,ねぎ,こまつな, とうもろこし,あいまだんな	602 kcal 21.7 g 17.8 g 2.9 g
4木	ごはん のりのつくだに	○	にくじやが ツナあえ	牛乳,やきのり,ふたにく, さつまあげ,ツナ	こめ,さとう,じゃがいも, いとこんにゅく, あぶら,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, キャベツ,きゅうり	536 kcal 20.4 g 13.6 g 2.4 g
5金	カレーライス	○	カリカリじゃこサラダ くだもの(りんご)	とりにく,牛乳, いとけすりふし,ちりめん	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,ごむぎこ, さとう,ごま	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん,トマト, キャベツ,きゅうり, とうもろこし,りんご	613 kcal 19.8 g 19.8 g 2.3 g
8月	こまつなごはん	○	おでん くだもの(みかん)	ふたにく,牛乳, いわしつみれ,あげボール, ちくわ,がんもどき, むすびこんぶ	こめ,むぎ,あぶら,ごま, こんにゃく,ちくわぶ, さとう	しょうが,こまつな,だいこん, にんじん,みかん	574 kcal 24.0 g 16.3 g 2.9 g
9火	「わたしのすてきなぼうし」パン (ココアピスキュイパン)	○	ポトフ アップルゼリー	牛乳,とりにく, かんてん	まるパン,さとう, こむぎこ,あぶら, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ, パセリ,りんごジュース	619 kcal 20.2 g 24.6 g 1.9 g
10水	ごはん	○	まーぼーどうふ くきわかめあえ	牛乳,とりにく,みそ, とうふ,くきわかめ	こめ,あぶら,さとう, でんぶん,ごまあぶら, ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ, にんじん,しいたけ,たけのこ, グリンピース,だいこん	547 kcal 22.8 g 18.3 g 2.7 g
11木	だいすごはん	○	ししゃものからあげ レモンあえ ごもくみそしる	だいす,牛乳,ししゃも, あぶらあげ,みそ	こめ,あぶら,でんぶん, さとう,ごま	こまつな,もやし,とうもろこし, キャベツ,レモン,はくさい, だいこん,にんじん,しめじ	542 kcal 22.8 g 18.4 g 2.8 g
12金	セサミトースト	○	「こころのもよう」ミネストローネ (こめこマカロニのミネストローネ) 「おしゃれな」サラダ (カラフルやさいサラダ)	牛乳,ベーコン, こなチーズ,だいす てんらんかいメニュー 1年生・5年生	しょくパン,さとう,ごま, あぶら,こめこマカロニ, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, セロリ,キャベツ,トマト,パセリ, きゅうり,とうもろこし,あかピーマン	584 kcal 20.9 g 26.0 g 2.6 g
15月	ツナとトマトのスパゲティ 世界のおすすめ料理 デンマーク	○	チーズサラダ #エイブルスキーヴァ (りんごケーキ)	ツナ,牛乳,サラダチーズ, たまご,調理用牛乳	スパゲティ,オリーブオイル, あぶら,さとう,バター, こむぎこ,ふんとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, しめじ,トマト,キャベツ, きゅうり,りんご	664 kcal 27.2 g 29.1 g 2.0 g
16火	カレーミートパン	○	はくさいのクリームに くだもの(みかん)	とりにく,だいす, ピザチーズ,牛乳, 調理用牛乳,なまクリーム	むえんしょくパン, あぶら,こむぎこ,バター	たまねぎ,にんじん,はくさい, しめじ,みかん	621 kcal 28.7 g 28.4 g 2.2 g
17水	ごはん	○	さかなのりやき しらすあえ みそしる	牛乳,さば,しらすぼし, とうふ,あぶらあげ, わかめ,みそ	こめ,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん, もやし,ねぎ	540 kcal 28.0 g 17.9 g 2.8 g
18木	モリモリもやしとん	○	たまごやき 「まぼろしの」すましる (はなふりいりすましる) てんらんかいメニュー 4年生	とりにく,牛乳, たまご,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごま,ふ	にんにく,ねぎ,もやし,にんじん, たまねぎ,しいたけ, だいこん,こまつな	562 kcal 26.8 g 19.5 g 2.4 g
19金	「いちまいのパンから」 (おえかきジャムパン) てんらんかいメニュー 6年生	○	チキンピーンズ 「うみのともだち だいしゅうごう」サラダ (シーフードサラダ)	牛乳,だいす,とりにく, いか,えび,しらすぼし, わかめ	しょくパン,いちごジャム, あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり	560 kcal 26.0 g 20.4 g 2.9 g
22月	冬至こんだて とうじかぼちやうどん	○	ゆずかあえ フルーツヨーグルト	ふたにく,あぶらあげ, みそ,牛乳,ヨーグルト	うどん,こんにゃく	にんじん,しめじ,だいこん, かぼちゃ,ねぎ,キャベツ,こまつな, はくさい,ゆず,みかん,もも, パイナップル,バナナ	541 kcal 23.6 g 15.6 g 2.2 g
23火	チーズパン 世界のおすすめ料理 フィンランド	○	#ロヒケイット (さけのクリームシチュー) コーンサラダ	牛乳,さけ,調理用牛乳, なまクリーム	チーズパン,あぶら, じゃがいも,バター, こむぎこ,さとう	にんじん,たまねぎ,しめじ, パセリ,キャベツ,こまつな, とうもろこし	573 kcal 24.0 g 26.2 g 2.4 g
24水	おやこどん バースデーきゅうしょく	○	こうみあえ みそしる	とりにく,たまご,牛乳, なまあげ,わかめ,みそ	こめ,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,しいたけ, キャベツ,きゅうり, しょうが,えのきだけ	603 kcal 26.9 g 21.1 g 2.9 g
25木	ケチャップライス	○	フライドチキン プロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳,とりにく 	こめ,あぶら,でんぶん, こむぎこ,さとう	トマトジュース,たまねぎ, にんじん,しめじ,ピーマン,ににく, しょうが,キャベツ,きゅうり, プロッコリー,とうもろこし,かぶ	576 kcal 23.4 g 23.8 g 2.7 g



1/8木	カレーピラフ	○	ツナサラダ フルーツあえ	とりにく,だいす, 牛乳,ツナ	こめ,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,ピーマン, とうもろこし,ににく,しょうが, キャベツ,きゅうり,パイナップル, もも,みかん,りんごジュース	620 kcal 22.4 g 20.4 g 1.9 g
1/9金	わかめごはん	○	まつかぜやき こうはくなます みそけんちん	わかめ,牛乳,とりにく, とうふ,みそ,あおのり	こめ,さとう,あぶら, じゃがいも,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,しょうが, だいこん,ゆず,ごぼう, ねぎ,しいたけ	577 kcal 27.2 g 19.0 g 2.5 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

#印は「6年生 Original Lunch」です。

外国語の学習で6年生がスピーチで提案したおすすめの世界の料理です。（給食で再現できるよう、少しアレンジを加えています。）

12月15日(月) : デンマークのおすすめ料理「エイブルスキーヴァ」

12月23日(火) : フィンランドのおすすめ料理「ロヒケイット」

3月まで数回に分けて登場します。お楽しみに！

