

<div>今日の給食目標</div> <div>食生活のマナーを身に付けよう</div>							<div>12月予定こんだて表</div>		<div>東京都北区立西浮間小学校</div>	
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類たんぱく質 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	ぶたにく、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、 いとけすりぶし、あおのり、 さわら、みそ、 ぶたにく、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）	ぶたにく、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	○	にくじゃが ツナあえ	牛乳、やきのり、ぶたにく、 さつまあげ、ツナ	こめ、さとう、じゃがいも、 いとこんにゃく、 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、 いとけすりぶし、ちりめん	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 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）	ぶたにく、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 （ココアビスキュイパン） てんらんかいメニュー 2年生	○	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 くさわかめあえ	牛乳、とりにく、みそ、 とうふ、くさわかめ	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、 グリーンピース、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 ごもくみそじる	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 （カラフルやさしいサラダ） てんらんかいメニュー 1年生・5年生	牛乳、ベーコン、 こなチーズ、だいす	しよくパン、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	むえんしよくパン、 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	○	さかなのてりやき しらすあえ みそじる	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	モリモリモやしどん	○	たまごやき 「まぼろしの」すましじる （はなふりすましじる） 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） てんらんかいメニュー 3年生	牛乳、だいす、とりにく、 いか、えび、しらすぼし、 わかめ	しよくパン、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 とうじかぼちゃうどん	○	ゆずかあえ フルーツヨーグルト	ぶたにく、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 バースデーきょうしよく	○	こうみあえ みそじる	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 ブロッコリーサラダ やさしいスープ	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、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、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、にんにく、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「ロヒケイト」

3月まで数回に分けて登場します。お楽しみに！