



# 12 がつのごんだてよていひょう



今月のめあて…仲良く楽しく食べましょう

墨田区立緑小学校

日	ごはん・パン・めん	おかず・デザート	牛乳	エネルギー	たんぱく質	体をつくるもの（あか）	体の熱や力になるもの（きいろ）	体の調子を整えるもの（みどり）
3 (火)	キムタクチャーハン	ビーンズポテト はくさい 白菜スープ		595	23.1	飲用牛乳,豚中肉,大豆,ベーコン,木綿豆腐	米,ごま油,白ごま,じゃがいも,油,でんぷん	しょうが,だいこん(たくあん漬),はくさい(キムチ),にんじん,にんにく,はくさい,こまつな
4 (水)	むぎい 麦入りごはん	さかな 魚のピリ辛焼き 干草和え もずくのみそ汁		614	29.6	飲用牛乳,さば,鶏卵,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ,もずく	米,押麦,三温糖,でんぷん,白ごま,油,糸こんにゃく,上白糖	しょうが,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,ねぎ
5 (木)	ハヤシライス	いかいり いか入り海藻サラダ くだもの(りんご)		614	20.2	飲用牛乳,豚中肉,いか短冊切り,海藻ミックス,耐熱糸寒天	米,油,バター,小麦粉,上白糖,ごま油,白ごま	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,もやし,きゅうり,くだもの(りんご)
6 (金)	みそ煮込みほうとう	ちくわの磯辺揚げ だいこん ゆず大根サラダ		570	26.0	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,赤みそ,白みそ,八丁みそ,ちくわ,あおのり	ごま油,冷凍ほうとう,小麦粉,三温糖,サラダ油	洗いごぼう,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,にら,だいこん,キャベツ,ゆず
9 (月)	ごはん	のりの佃煮 肉じゃが かきたま汁		574	22.2	飲用牛乳,切りのり,豚中肉,木綿豆腐,鶏卵	米,上白糖,油,糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖,でんぷん	たまねぎ,にんじん,こまつな,えのきたけ,ねぎ,にら
10 (火)	カレービーンズサンド	じゃが芋のハニーサラダ 野菜スープ		590	23.0	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,ベーコン	コッペパン,マーガリン,油,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,きゅうり,キャベツ,しょうが,ホールコーン,こまつな,もやし
11 (水)	みそラーメン	揚げぎょうざ くだもの(みかん)		612	23.0	飲用牛乳,豚ひき肉,白みそ,赤みそ	冷凍ちゃんぽん,ごま油,油,ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,にら,ねぎ,はくさい,くだもの(みかん)
12 (木)	わかめとじゃこのごはん	ししゃものごま焼き キャベツの南蛮風 きこのみそ汁		575	25.3	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,ししゃも,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,白ごま,でんぷん,ごま油	キャベツ,にんじん,えのきたけ,なめこ(水煮),ねぎ,もやし
13 (金)	ビビンバ風ごはん	春雨スープ キャロットゼリー		571	22.4	飲用牛乳,鶏卵,豚中肉,鶏肉,木綿豆腐,生わかめ,粉寒天	米,ごま油,油,上白糖,白ごま,普通はるさめ(乾)	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,ほうれんそう,しょうが,キャベツ,ねぎ,オレンジジュース,レモン
16 (月)	むぎい 麦入りごはん	いかの松笠焼き 呉汁 ツナと野菜の和え物		570	30.9	飲用牛乳,いか,ツナ缶,鶏肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	米,上白糖,押麦,でんぷん,白ごま,ごま油,油,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,こまつな,洗いごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ
17 (火)	ガーリックトースト	花野菜サラダ ひよこ豆のクリームシチュー		551	22.6	飲用牛乳,牛乳調理用,ベーコン,鶏肉,ひよこ豆,生クリーム	食パン,マーガリン,白ごま,上白糖,ごま油,サラダ油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,パセリ,カリフラワー,キャベツ,ブロッコリー,にんじん,セロリ,たまねぎ,しめじ
18 (水)	カレーライス	コーンサラダ くだもの(りんご)		638	19.2	飲用牛乳,豚中肉	米,バター,小麦粉,じゃがいも,上白糖,サラダ油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,ホールコーン,りんご,くだもの(りんご)
19 (木)	ぎつねうどん	もやしときゅうりの和え物 みどりのケーキ		581	23.5	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏卵,牛乳調理用	冷凍うどん,上白糖,白ごま,ごま油,はちみつ,小麦粉,バター,粉糖	たまねぎ,にんじん,しょうが,ねぎ,こまつな,きゅうり,もやし
20 (金)	マーボー丼	にらたまスープ くだもの(早香…みかん×ほんかん)		618	27.8	飲用牛乳,豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐,鶏卵	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,ねぎ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,にら,くだもの(早香)
23 (月)	ごはん	ぶりの照り焼き ちゃんこ汁 切り干し大根の炒め煮		598	27.2	飲用牛乳,ぶり,油揚げ,鶏肉,生揚げ	米,上白糖,でんぷん,白ごま,油,糸こんにゃく,三温糖,ごま油	しょうが,切干しだいこん,干しいたけ,にんじん,こまつな,洗いごぼう,だいこん,しめじ,はくさい,ねぎ
24 (火)	セサミパン	トマトソースのハンバーグ 野菜スープ クリスマスゼリー		588	25.9	飲用牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,乳調理用,鶏卵,鶏肉,粉寒天,乳酸菌飲料,粉寒天	セサミパン,油,生パン粉,上白糖,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,ホールトマト,にんじん,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし,冷凍いちご

※仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。

※12(木)…5年生は社会科見学のため、給食はありません。

※1月の給食は、9日(木)から始まります。

