

日	献立 (牛乳が毎日付きます)	血や肉になる食品 (あか)	熱や力の元になる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質			
2月	【冬野菜・だいこん】 ツナのみぞれスパゲティ スパイシー豆 紅まどんな (オレンジ)	ベーコン ツナ缶 ひよこ豆	飲用牛乳 のり	スパゲティ 三温糖	オリーブ油	葉ねぎ にんにく たまねぎ だいこん オレンジ	587 kcal 25.9 g 21.5 g	
3火	【冬野菜・れんこん】 ごはん トントンれんこん キャベツとえのきのおひたし もずくのみそ汁	油揚げ ぶた肉 豆腐 白いんげん 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 もずく	米 かたくり粉 じゃがいも さとう	油	にんじん れんこん えのきたけ キャベツ たまねぎ	648 kcal 23.3 g 19.9 g	
4水	【冬野菜・ブロッコリー】 パンプキンパン ブロッコリーとチーズのオムレツ トマトポトフ	ベーコン ぶた肉 ウインナー たまご	飲用牛乳 ピザチーズ	パンプキンパン じゃがいも	油	ブロッコリー にんじん トマト トマト缶	574 kcal 29.8 g 30.9 g	
5木	【冬野菜・ほうれんそう】 ほうれんそうとチキンのカレーライス だいこんサラダ 早香 (みかん)	とり肉 ツナ缶	飲用牛乳	米 小麦粉 じゃがいも チャツネ さとう	油 バター ごま油	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり みかん	607 kcal 19.3 g 19.3 g
6金	【12月8日・不戦の日】 さつまいもごはん ししゃものみりん焼き すいとんのみそ汁	とり肉 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ししゃも	米 もち米 さつまいも 白玉粉 小麦粉	黒ごま ごま油	にんじん こまつな	レモン果汁 しょうが だいこん 干しいたけ ねぎ	560 kcal 20.5 g 14.9 g
9月	木の葉丼 ごま酢和え ミックスジュースゼリー	とり肉 かまぼこ 油揚げ たまご	飲用牛乳 粉寒天	米 さとう	白ごま ごま油	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし オレンジジュース りんごジュース 桃ジュース パインジュース	608 kcal 22.3 g 17.9 g
10火	【冬野菜・こまつな&ねぎ】 ごはん ぶりの香味みそ焼き こまつなのごま和え こしね汁	ブリ 赤みそ ぶた肉 白みそ 豆腐 油揚げ	飲用牛乳	米 さとう こんにやく じゃがいも	白ごま ゴマペースト 油 ごま油	こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ	624 kcal 29.9 g 24.7 g
11水	【墨田区ゆかりの俳人・小林一茶の名句献立】 ごもく 五目うどん もやしのサラダ ふんわり白雪蒸しパン	ぶた肉 さつま揚げ 豆乳	飲用牛乳 わかめ 加糖練乳 調理用牛乳	うどん さとう 小麦粉	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな	だいこん 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ	560 kcal 20.7 g 19.3 g
12木	【冬野菜・はくさい】 わかめ大豆ごはん 魚とポテトの甘辛煮 八宝汁	大豆 モウカザメ ベーコン ぶた肉 なると	飲用牛乳 わかめご飯の素	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	油 白ごま ごま油	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい 干しいたけ	600 kcal 22.1 g 20.7 g
13金	ガーリックコッペ ビーンズコーンチャウダー ごまドレッシングサラダ	ベーコン 赤みそ ぶた肉 ツナ缶 レンズまめ ウインナー	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	ショートニングパン じゃがいも 米粉 三温糖	マーガリン 油 ゴマペースト ごま油	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ クリームコーン コーン缶 キャベツ もやし	596 kcal 22.6 g 29.1 g
16月	【冬野菜・かぶ】 ごはん いかのケチャップソースがけ 土佐和え かぶとじゃがいものみそ汁	イカ かつお節 白いんげん 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	油	にんじん かぶ(葉)	しょうが にんにく キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ かぶ(根)	560 kcal 24.6 g 15.3 g
17火	ちゃんぽん麺 ガーリックフライドポテト ナタデココパイ	ぶた肉 イカ かまぼこ	飲用牛乳	ラーメン じゃがいも さとう	油 ごま油	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ みかん缶 ナタデココ 黄桃缶 パインジュース	558 kcal 22.6 g 18.1 g
18水	ごはん さばのごまみそ煮 コチュジャン和え 吹雪汁	サバ 赤みそ かつお節 豆乳 とり肉 豆腐 油揚げ 白みそ	飲用牛乳 わかめ	米 三温糖 さとう	白ごま ごま油	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	605 kcal 28.1 g 22.8 g
19木	ごまごはん 家常豆腐 玉子と海藻のスープ	ぶた肉 赤みそ 生揚げ とり肉 たまご	飲用牛乳 わかめ 耐熱糸寒天	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	ごま油 白ごま 油	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ たまねぎ	630 kcal 26.1 g 24.1 g
20金	【12月21日・冬至】 おかかごはん 小魚のゆず風味揚げ 冬至かぼちゃの肉じゃが風	かつお節 ぶた肉	飲用牛乳 チカ	米 かたくり粉 さとう しらたき じゃがいも	白ごま 油 ごま油	にんじん かぼちゃ さやいんげん	しょうが ゆず果汁 たまねぎ	567 kcal 22.7 g 15.4 g
23月	メープルセサミコッペ 大豆とキャベツのホワイトシチュー 野菜サラダ	ベーコン とり肉 大豆 豆乳	飲用牛乳	ミルクパン メープルシロップ 三温糖 米粉 じゃがいも はちみつ	マーガリン 白ごま バター 油	にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし コーン缶	582 kcal 23.3 g 24.7 g
24火	【12月25日・クリスマス】 クリスマスピラフ 豆腐入りハンバーグ 米粉マカロニのスープ	ベーコン とり肉 豆腐 かまぼこ ぶた肉 ウインナー	飲用牛乳	米 パン粉 さとう 米粉マカロニ	オリーブ油 油	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく しめじ キャベツ コーン缶	618 kcal 25.1 g 24.6 g

必ず！
 給食当番は全員マスクをつけます。



12月の給食は..
 冬野菜にチャレンジ！キャンペーン！

