



# 12月 きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

| 日   | 主食                                      |     | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                              | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|---|-----|---|---|---|---|------------------------------|
| 2月  | はつがげんまい<br>ごはん                          | ○   | さばのこうみソース<br>きゃべつときのこのサラダ<br>さつまじる                    | さば, 鶏むね肉,<br>油揚げ, 白みそ,<br>牛乳  | 米, 発芽玄米,<br>さつまいも,<br>こんにゃく,<br>砂糖            | にんにく, しょうが, あさつき, キャベツ,<br>にんじん, えのきたけ, だいこん,<br>いんげん   | 651 kcal<br>27.8 g<br>25.3 g |
| 3火  | ★ハワイコラボ給食★<br>フライドライス                   | ○   | フリフリチキン<br>サイミンふうスープ<br>マリブルーゼリー                      | ウィンナー, たまご, 鶏<br>成鶏肉モモ(皮付き),<br>なると, 牛乳                             | 米, はちみつ                                       | 玉葱, ごまつな,<br>パイン濃縮還元ジュース, にんにく,<br>しょうが, にんじん, もやし, はくさい,<br>ねぎ   | 685 kcal<br>25.8 g<br>25.7 g |
| 4水  | ★タイのごはん★<br>ガパオライス                      | ○   | ヤムウンセン<br>(春雨サラダ)<br>ゲーンチューサライ<br>(のりととうふのスープ)<br>バナナ | 豚ひき肉,<br>ロースハム, とり, にんにく,<br>絹ごし豆腐, ほしのり,<br>牛乳                     | 米,<br>普通はるさめ<br>(乾)                           | にんにく, 玉葱, ピーマン, 赤ピーマン,<br>もやし, キャベツ, きゅうり,<br>レモン, にんじん, はくさい,<br>きくらげ(乾), ねぎ, しょうが,<br>バナナ             | 641 kcal<br>25.1 g<br>19.4 g |
| 5木  | ちゃんぽん                                   | ○   | ピリからもやし<br>べにマドンナ(オレンジ)                               | 豚肉, 蒸しかまぼこ,<br>えび, 豆乳,<br>鶏成鶏肉ささ身, 牛乳                               | 蒸し中華めん<br>                                    | にんじん, 玉葱, キャベツ, 干し椎茸,<br>にら, きくらげ(乾), たけのこ,<br>もやし, みずな,<br>きゅうり, 紅マドンナ                                 | 591 kcal<br>32.5 g<br>23.4 g |
| 6金  | チキンカレー                                  | ジョア | ツナサラダ   | 鶏肉モモ(皮付き),<br>ツナ缶, カットわかめ   | 米, ジャがいも, 油,<br>薄力粉                           | ながねぎ切り落とし, にんにく,<br>しょうが, にんじん, 玉葱, トマト缶,<br>キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶  | 613 kcal<br>19.6 g<br>17.9 g |
| 9月  | ペッパーランチ風ごはん                             | ○   | カミカミサラダ<br>さっぱりホタテスープ<br>みかん                          | 牛肉, 豚肉, ツナ缶,<br>ほたてがい(水煮),<br>ベーコン, 牛乳                              | 米,<br>ソイレブール(豆<br>乳バター)                       | にんにく, しょうが, ホールコーン缶,<br>あさつき, ごぼう, にんじん, きゅうり,<br>キャベツ, はくさい, 玉葱, しめじ,<br>えのきたけ, レタス, ブロccoli,<br>温州みかん | 615 kcal<br>24.1 g<br>21.9 g |
| 10火 | ★クアアコラボ給食★<br>まるパン                      | ○   | トマトソースのミートボール<br>マッシュポテト<br>チキンラゲースープ                 | 豚ひき肉,<br>牛乳, たまご,<br>鶏むね肉   | パンズパン, 米,<br>薄力粉,<br>ジャがいも,<br>バター, オリーブ油     | 玉葱, にんじん, セロリ,<br>さやいんげん, カリフラワー  | 615 kcal<br>30.2 g<br>26.5 g |
| 11水 | キムチチャーハン                                | ○   | オイスターソースいため<br>シュワシュワしらたまポンチ                          | 豚もも肉, こま, 牛乳  | 米, 冷凍白玉                                       | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん,<br>ねぎ, はくさい, キムチ, にら,<br>エリンギ, キャベツ,<br>チンゲンツァイ, りんご缶, もも缶,<br>西洋なし缶詰, みかん缶       | 608 kcal<br>21.5 g<br>14.9 g |
| 12木 | ぎょうざの<br>パリパリどん                         | ○   | はっばいじる<br>夢(ゆめ)オレンジ                                   | 豚ひき肉, とり肉むね,<br>カットわかめ,<br>絹豆腐, 牛乳                                  | 米, ワンタンの皮                                     | しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ,<br>にら, にんじん, はくさい, だいこん,<br>たけのこ(水煮), 夢オレンジ                                       | 591 kcal<br>25.1 g<br>19.5 g |
| 13金 | ひじきごはん                                  | ○   | ちくわのいそベチーズやき<br>しおこんぶのさっぱりあえ<br>いしかりじる                | 豚もも肉, 干ひじき,<br>油揚げ, 焼き竹輪,<br>あおのり, チーズ,<br>粉チーズ, 塩昆布,<br>鮭, 白みそ, 牛乳 | 米, こんにゃく                                      | にんじん, ごぼう, きゅうり, キャベツ,<br>しょうが, はくさい, だいこん,<br>ねぎ, ごまつな   | 677 kcal<br>32.0 g<br>24.7 g |
| 16月 | ★台湾のごはん★<br>ルーローハン                      | ○   | ちゅうかあえ<br>はるさめスープ<br>みかん                              | 豚肉, カットわかめ,<br>絹豆腐, 牛乳  | 米, はるさめ(乾)<br>砂糖<br>                          | 玉葱, たけのこ(水煮), にんにく,<br>しょうが, チンゲンツァイ,<br>キャベツ, もやし, きゅうり,<br>にんじん, ホールコーン缶,<br>ねぎ, 温州みかん                | 612 kcal<br>24.7 g<br>20.1 g |
| 17火 | ゆかりむぎごはん                                | ○   | かつおのゴマだれかけ<br>わかめサラダ<br>とんじる                          | かつお, カットわかめ,<br>豚肉, 白みそ, 牛乳   | 米, 麦, 小麦粉,<br>ごま(いり), 砂糖<br>ジャがいも,<br>こんにゃく   | しょうが, キャベツ, にんじん,<br>きゅうり, だいこん, ねぎ   | 624 kcal<br>31.0 g<br>18.9 g |
| 18水 | ★おはなし給食★<br>◎バムのホットドッグ                  | ○   | カレーキャベツサラダ<br>◎おだんごスープ                                | フランクフルト, ツナ<br>缶,<br>豚ひき肉, 鶏ひき肉,<br>牛乳                              | コッペパン,<br>ジャがいも                               | キャベツ, きゅうり, にんじん,<br>ほうれんそう, ながねぎ,<br>玉葱, しょうが, はくさい, ごまつな  | 598 kcal<br>28.5 g<br>32.7 g |
| 19木 | ★おはなし給食★<br>◎わかめご飯                      | ○   | ぎせいどうふ<br>わふうサラダ<br>◎かぶのスープ                           | 鶏ひき肉, 木綿豆腐,<br>たまご, 鶏肉, 牛乳  | 米   | にんじん, ねぎ, ごまつな, キャベツ,<br>赤ピーマン, きゅうり, 大根(つぼ漬),<br>チンゲンツァイ, かぶ   | 587 kcal<br>26.6 g<br>21.4 g |
| 20金 | ★冬至給食★<br>とうじうどん                        | ○   | いそあえ<br>かぼちゃむしパン                                      | こんぶ, 豚もも肉,<br>油揚げ, 白みそ,<br>焼きのり, 豆乳, 牛乳                             | 冷凍うどん,<br>薄力粉, はちみつ,<br>ソイレブール(豆<br>乳バター), 砂糖 | にんじん, だいこん, 冬至かぼちゃ,<br>干し椎茸, しめじ, ねぎ,<br>ほうれんそう, もやし  | 608 kcal<br>25.2 g<br>18.7 g |
| 23月 | ★ワンダフル給食★<br>とんロースカレーふうみ<br>やさしいあんかけごはん | ○   | 3しょくナムル<br>みかん  | 豚ロース(脂身付き),<br>牛乳   | 米, ごま(いり)                                     | にんにく, しょうが, 玉葱, ごまつな,<br>しめじ, 赤ピーマン, にんじん, セロリ,<br>もやし, きゅうり, 温州みかん                                     | 728 kcal<br>24.6 g<br>26.6 g |
| 24火 | ごはん                                     | ○   | かじきのおこのみやきふう<br>ぶるるんサラダ<br>やさしいとなめこのみそしる              | めかじき, あおのり,<br>かつおぶし,<br>カットわかめ, 糸寒天,<br>鶏むね肉, 白みそ,<br>牛乳           | 米, 薄力粉<br>砂糖                                  | キャベツ, にんじん, きゅうり,<br>ホールコーン缶, レモン,<br>玉葱, はくさい, なめこ   | 627 kcal<br>27.8 g<br>21.0 g |
| 25水 | ★1年がんばったね給食★<br>カレーピラフの<br>ほたてホワイトソース   | ○   | フライドチキン<br>もみのきサラダ<br>こめこのいちごケーキ                      | 豚肉, 牛乳,<br>ほたてがい(水煮),<br>生クリーム, 鶏むね肉,<br>牛乳                         | 米, オリーブ油,<br>薄力粉, バター,<br>揚げ油<br>砂糖           | 玉葱, にんじん, ピーマン,<br>黄ピーマン, マッシュルーム(水煮),<br>パセリ, にんにく, キャベツ,<br>ホールコーン缶                                   | 713 kcal<br>26.4 g<br>30.3 g |

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承ください。

