











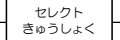







日	こんだてめい		ちやにくになる あかのなかま	ねつやちからのもとなる きいろのなかま	からだのちょうしをととのえる みどりのなかま	エネルギー たんぱくし しょくえん そうとうりょう	ひとことメモ
1月	ピーンズピザドッグ		ベーコン,だいす,ピザチーズ	コッペパン,あぶら	にんにく,たまねぎ,ダイストマト,マッシュルーム,ピーマン	567 kcal	パンの間にたくさんの具をつめます。落とさないように上手に食べましょう。
	グリーンサラダ		わかめ	さとう,ねりごま,ごまあぶら	きゃべつ,きゅうり	25.4 g	
	コーンのポタージュ		ベーコン(卵・乳・小麦なし),とうにゅう	あぶら,じゃがいも	クリームコーン,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,パセリ	3.0 g	
2火	シーフードカレーライス		ぶたにく,イカ,むぎエビ,メヒジキ	こめ,おしむぎ,あぶら,こめこ,じゃがいも,マンゴチャツネ	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん	648 kcal	いつものカレーライスに、シーフードを3種類入れます。なにが入っているでしょうか？
	かいそうサラダ		かいそうミックス	さとう,ごまあぶら,しろごま	もやし,きゅうり,にんじん	22.7 g	
	くだもの(りんご)				りんご	2.2 g	
3水	ごはん(コシヒカリ)			こめ		568 kcal	ピリ辛のお魚は、白いご飯によく合う味付けです。ご飯とおかずを交互に食べてみましょう。
	さかなのぴりからやき		さば	ごまあぶら,さんおんとう,でんぶん	しょうが	27.2 g	
	いそかあえ		きざみのり		きゃべつ,もやし,にんじん,こまつな	2.1 g	
	きのこのかきたまじる		とりにく,たまご	でんぶん	にんじん,たまねぎ,なましいたけ,えのきだけ,エリンギ,こまつな		
4木	しょうゆラーメン		ぶたにく	ラーメン,あぶら,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),なましいたけ,たまねぎ,きゃべつ,もやし,ねぎ	595 kcal	ポテトサラダを春巻きの皮で包んで、油で揚げます。サクサクに揚がっていますか？
	ポテトはるまき		ボークハム(卵・乳・小麦なし),ダイスチーズ	あげあぶら,はるまきのかわ,じゃがいも,エッグケアマヨネーズ(卵なし)		23.7 g	
	くだもの(あいマドンナ)				オレンジ	2.5 g	
5金	振替休日						
8月	ごはん(コシヒカリ)			こめ		586 kcal	12月8日と2月8日は事八日です。この日に食べるお事は6種類の具材を使います。
	さかなのタレカツ		メダイ	あげあぶら,こむぎこ,ばんこ,さとう		25.9 g	
	もやしときゅうりのピリからあえ			しろごま,さとう,ごまあぶら	きゅうり,もやし	2.0 g	
	おことじる		あずき,さいきょうみそ,しろみそ	こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな		
9火	チンジャオロースどん		ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たけのこ(水煮),にんじん,たまねぎ,きゃべつ,ピーマン	571 kcal	野菜たっぷりのチンジャオロースで、ご飯をおいしく食べてください！
	チンゲンサイととうふのスープ		ベーコン(卵・乳・小麦なし),とうふ	ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,えのきだけ,チンゲンサイ	20.6 g	
	くだもの(りんご)				りんご	2.2 g	
10水	ココアパン			ココアパン		590 kcal	スウェーデンでノーベル賞授賞式が行われるのに合わせて、スウェーデン料理を提供します。
	ショットブラール		ぶたひきにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム	あぶら,パンこ,バター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,パセリ	26.4 g	
	ポイルドポテト			じゃがいも		2.4 g	
	キャベツスープ		ぶたにく	あぶら	にんじん,しょうが,きゃべつ,こまつな		
11木	フィッシュカレーピラフ		めかじき	こめ,おしむぎ,オリーブあぶら,あぶら,あげあぶら,でんぶん	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	655 kcal	ジンジャークッキーはクリスマスの時期にヨーロッパでよく食べられています。
	ミネストローネ		ぶたにく,だいす	あぶら,じゃがいも,シェルマカロニ	たまねぎ,にんじん,ダイストマト	25.9 g	
	ジンジャークッキー		ぎゅうにゅう	バター,さんおんとう,はちみつ,こむぎこ		2.1 g	
12金	いかのあんかけやきそば		イカ	むしゅうかめん,あぶら,でんぶん	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,なましいたけ,きゃべつ,にら	580 kcal	ヨーグルトは発酵食品です。おなかの調子を整えてくれる働きがあります。
	やきししゃものなんばんづけ		ししゃも	さとう	ねぎ	26.1 g	
	フルーツのヨーグルトがけ		ヨーグルト(全脂無糖)	はちみつ	りんごかんづめ,ももかんづめ,パイかんづめ	2.6 g	
15月	マーボーどん		とりひきにく,ぶたひきにく,あかみそ,とうふ	こめ,あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,にら	608 kcal	めかたまじるの「めか」はめかぶのことです。めかぶはわかめの一部です。
	もやしのちゅうかソース			しろごま,さとう,ごまあぶら	にんじん,もやし,きゅうり	26.6 g	
	めかたまじる		たまご,めかぶわかめ	でんぶん	にんじん,えのきだけ,たまねぎ,こまつな	2.4 g	
16火	わかめごはん		たきこみわかめ	こめ,おしむぎ,いりごま		619 kcal	ブリは冬が旬のお魚です。成長すると名前が変わるので出世魚とよばれ、縁起の良いお魚です。
	ぶりのてりやき		ブリ	さとう,でんぶん	しょうが	28.0 g	
	うちまめじる		あぶらあげ,だいす,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,こまつな,ねぎ	2.3 g	
	くだもの(みはや)				みかん		
17水	○きなこあげパン		きなこ	あげあぶら,ミルクパン,グラニューとう		590 kcal	今月のセレクト給食は揚げパンの味を2種類用意しました。みなさんはどちらを選びましょうか。
	○ココアあげパン		ココア	あげあぶら,ミルクパン,グラニューとう			
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら,さとう,しろごま	きゅうり,きゃべつ,ホールコーン,にんじん,たまねぎ	22.7 g	
	しろいんげんまめのチャウダー		とりにく,いんげんまめペースト,とうにゅう	あぶら,じゃがいも,こめこ	たまねぎ,にんじん,パセリ	2.4 g	
18木	ごはん(コシヒカリ)			こめ		602 kcal	とり肉にしっかりと下味をつけて、特製のごまだれと一緒に焼きます。このような味わいを楽しんでください。
	とりにくのごまだれやき		とりにく	あぶら,さとう,ねりごま,しろごま,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ	26.1 g	
	カリカリあぶらあげのわふうサラダ		あぶらあげ	あぶら,ごまあぶら,さとう	きゃべつ,もやし,こまつな,にんじん	2.0 g	
	きのことうふのすましじる		とうふ,わかめ		にんじん,たまねぎ,しめじ,えのきだけ,エリンギ		
19金	タンタンチャーハン		たまご,とりひきにく,ぶたひきにく,あかみそ,はっちょうみそ	こめ,おしむぎ,ごまあぶら,しろごま,あぶら,さとう,でんぶん	なましいたけ,ねぎ,チンゲンサイ,にんじん,にんにく,しょうが	582 kcal	タンタンチャーハンは、ひき肉とよく混ぜて味の変化を味わってみてください。
	こんにゃくナムル			ごまあぶら,いとこんにゃく,さとう	もやし,きゅうり,にんじん	22.8 g	
	はるさめスープ		ぶたにく,とうふ,わかめ	はるさめ,でんぶん	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし	2.6 g	
22月	ほうとう		あぶらあげ,ぶたにく,しろみそ,あかみそ	ほうとう,あぶら	なましいたけ,にんじん,だいこん,かぼちゃ,ねぎ,こまつな	619 kcal	22日は冬至です。たくさんのかぼちゃを使って、太いめんが特ちょうのほうとうを作ります。
	こまつなのあえもの			しろごま,さとう,ごまあぶら	こまつな,もやし,にんじん,きゃべつ	22.7 g	
	アップルケーキ		たまご,なまクリーム,ぎゅうにゅう	こむぎこ,バター,さんおんとう,さとう	レモンじる,りんご	2.6 g	
23火	ごはん			こめ		607 kcal	いろいろな種類のかんきつ類が出回っています。はれひめはみかんとオレンジのいいところの果物です。
	いかのチリソース		イカ	あげあぶら,でんぶん,ごまあぶら,さとう	しょうが,にんにく	24.6 g	
	わかめスープ		ぶたにく,とうふ,わかめ	しろごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ねぎ	1.7 g	
	くだもの(はれひめ)				みかん		
24水	おえかきオムライス		とりにく,たまご	こめ,おしむぎ,オリーブあぶら,あぶら,でんぶん	せろり,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	636 kcal	2025年最後の給食は楽しめるオムライスです。果物も2種類でどうですか？
	エービーシースープ		ベーコン(卵・乳・小麦なし),ぶたにく,こなチーズ	あぶら,マカロニ,じゃがいも	きゃべつ,こまつな	24.9 g	
	フルーツもりあわせ(スイートスプリング・いちご)				みかん,いちご	2.6 g	

\* 給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等に対処が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

12月の給食目標 仲良く、楽しく食べよう

太字の野菜は東京都産の野菜を使用する予定です。

ランチョンマットはまいにち もってこよう！  
きゅうしょくとうばんはマスクをわすれずに。