１２月　よていこんだてひょう

令和４年度　　墨田区立横川小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 木	ピザトーストツナ	○	ポトフ みかん	ツナ缶,ピザチーズ,牛乳,ベーコン,ぶた肉,ウインナー	食パン,エッグケアマヨ,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン,セロリ,にんじん,キャベツ,パセリ,みかん	634 kcal 24.3 g 28.9 g
2 金	わかめごはん	○	いかの一味焼き 野菜のごまじょうゆがけ みそ汁	わかめ（乾）,牛乳,いか,油あげ,白みそ,赤みそ,生わかめ	米,油,さとう,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ,だいこん,えのきたけ	562 kcal 28.4 g 13.1 g
5 月	親子丼	○	野菜サラダ くだもの（はやか）	とり肉,なると,たまご,牛乳	米,さとう,でんぷん,油	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,こまつな,キャベツ,きゅうり,はやか	618 kcal 23.9 g 17.9 g
6 火	スパゲティ･ミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ りんご	ぶた肉,とり肉,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,小麦粉,さとう,バター,じゃがいも,はちみつ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン,キャベツ,きゅうり,りんご	686 kcal 24.7 g 21.9 g
7 水	ごはん	○	魚のさっぱりソース 土佐あえ 田舎汁	牛乳,ホキ,細かいけずり節,油あげ,白みそ,赤みそ,とうふ,生わかめ	米,油,さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,だいこん	587 kcal 26.3 g 16.0 g
8 木	ミルクパン	○	コロッケ ボイルキャベツ 白菜スープ	牛乳,ぶた肉,とり肉	ミルクパン,じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,干ししいたけ,たけのこ(水煮),はくさい	649 kcal 21.7 g 25.6 g
9 金	キムチチャーハン	○	ちんげん菜と豆腐のスープ ししゃもの南蛮づけ	ぶた肉,牛乳,ベーコン,とうふ,ししゃも	米,油,でんぷん,さとう	しょうが,キムチ,ねぎ,にら,たまねぎ,にんじん,しめじ,チンゲンサイ	574 kcal 21.2 g 19.8 g
12 月	五目あんかけ焼きそば	○	三色ビーンズ オレンジポンチ	ぶた肉,むきえび,なると,牛乳,大豆,青大豆,黒大豆,粉かんてん	油,むし中華めん,さとう,でんぷん,くずでん粉	たまねぎ,しょうが,にんじん,干ししいたけ,たけのこ(水煮),はくさい,もやし,にら,みかんジュース,レモン,みかん缶	633 kcal 27.8 g 17.5 g
13 火	きなこアーモンドサンド	○	フレンチサラダ ポークビーンズ	きなこ,牛乳,ぶた肉,大豆	コッペパン,バター,はちみつ,アーモンド,さとう,油,じゃがいも,小麦粉	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,セロリ,たまねぎ,マッシュルーム(水煮)	677 kcal 24.7 g 29.3 g
14 水	麦入りごはん	○	ぎせい豆腐 磯香あえ みそ汁	牛乳,とり肉,とうふ,たまご,きざみのり,赤みそ,白みそ	米,押麦,油,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,パセリ,はくさい,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ	606 kcal 25.5 g 17.8 g
15 木	シーフードカレーライス	○	和風サラダ スイートスプリング	ぶた肉,むきえび,いか,牛乳	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,スイートスプリング	677 kcal 22.8 g 19.3 g
16 金	ごはん	○	さばの竜田揚げ アーモンドあえ すまし汁	牛乳,さば,とうふ,生わかめ	米,油,さとう,でんぷん,アーモンド	しょうが,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,こまつな	637 kcal 25.7 g 22.1 g
19 月	高野豆腐のそぼろ丼	○	かきたま汁 みかん	とり肉,凍り豆腐(乾),牛乳,とうふ,たまご	米,押麦,油,さとう,でんぷん	しょうが,にんじん,干ししいたけ,さやいんげん,たまねぎ,こまつな,みかん	619 kcal 25.9 g 17.7 g
20 火	きのこと豚肉のばら寿司	○	けんちん汁 にぎすのごまがらめ	ぶた肉,きざみのり,牛乳,とり肉,とうふ,にぎす	米,油,さとう,こんにゃく,さといも,でんぷん,白ごま	しょうが,干ししいたけ,しめじ,えのきたけ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	609 kcal 23.8 g 17.3 g
21 水	★ほうとう	○	もやしのピリピリ ゆずケーキ	油あげ,ぶた肉,白みそ,牛乳,たまご,調製豆乳	さといも,冷凍ほうとう,油,さとう,小麦粉,はちみつ,バター,ゆずマーマレード	干ししいたけ,にんじん,だいこん,かぼちゃ,ねぎ,こまつな,もやし,にんにく,しょうが	656 kcal 23.9 g 21.2 g
22 木	黒砂糖パン	○	☆ローストチキン こふきいも チャウダー	牛乳,とり肉,ベーコン,ぶた肉,生クリーム	黒砂糖パン,赤ざらめ,じゃがいも,油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,パセリ	698 kcal 29.1 g 27.9 g

※都合により献立が変更になる場合があります。エネルギー量、たんぱく質、脂質は中学年（３・４学年）の数値です。

★12月21日は冬至メニューです。
今年の冬至は12月22日です。
冬至に「かぼちゃ」を食べると風邪をひかないと言われています。
給食では、「かぼちゃ」を使ったほうとうを提供します！

☆22日はクリスマスメニューです！
ローストチキンを提供します。
今年最後の給食をたのしみましょう♪