



令和元年度
12月

こんだてひょう



墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとどめる		
2月	むぎ入りごはん		おやこに てづくりなめたけ やさいソテー はなみかん	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご ぶた肉	米 麦 油 じゃがいも さとう 春雨	えのきたけ にんじん ごぼう たまねぎ こまつな にんにく きゃべつ もやし ビーマン みかん	663 kcal	25.5 g
3火	ごはん		さかなのゆずみそだれ きりぼしだいこんのごまじょうゆ どさんこじる	牛乳 さわら ぶた肉 わかめ とうふ	米 油 ごま じゃがいも バター さとう	切り干し大根 ゆず もやし こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ とうもろこし 長ねぎ	644 kcal	27.8 g
4水	アーモンドトースト		とりにくのトマトに コールドレッシングサラダ りんご	牛乳 とり肉 金時豆 高野豆腐	パン バター 油 アーモンド じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが セロリ きゃべつ だいこん こまつな とうもろこし トマト りんご	643 kcal	24.7 g
5木	とうにゅうの クリームスープ スパゲティ		じゃがいものハニーサラダ にしよくゼリー	牛乳 豆乳 とり肉 えび 粉寒天	スパゲティ 油 じゃがいも 米粉 バター さとう	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ とうもろこし にんにく きゃべつ パセリ きゅうり セロリ オレンジジュース	612 kcal	23.3 g
がくげいかい こんだて ① (たからさがし)								
6金	きつねごはん		さかなの101ちゃんやき おかかあえ わかめのみそしる おじぞうだんご	牛乳 さけ 油揚げ とうふ わかめ 大豆 大豆 削り節	米 ごま さとう じゃがいも 白玉粉 上新粉	干しいたけ しょうが きゃべつ にんじん もやし こまつな なめこ 長ねぎ きゅうり	690 kcal	30.0 g
がくげいかい こんだて ②								
7土	ミュージアムライス		マジョりんごサラダ フルーツのエルクスポンチ	牛乳 ぶた肉	米 黒米 油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ だいこん ビーマン しめじ きゅうり とうもろこし セロリ りんご バイン もも みかん レモン汁	696 kcal	17.7 g
10火	ごま入り ちゃめし		おでん じゃこのカリカリサラダ はなみかん	牛乳 つみれ じゃこ がんも さつまあげ 昆布 うずらたまご	米 油 ごま じゃがいも ちくわぶ さとう	だいこん こんにやく もやし きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ みかん	649 kcal	25.5 g
11水	むぎ入り ごはん		ムロアジのわふうハンバーグ いとかんてんのごまずあえ だいこんとじゃがいものみそしる	牛乳 ムロアジ ぶた肉 とうふ たまご 油揚げ 糸寒天	米 麦 油 じゃがいも パン粉 さとう ごま	たまねぎ ごぼう はくさい にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ しょうが	630 kcal	26.9 g
12木	わかめ ラーメン		はくさいときゃべつのピリカラ だいずとさつまいものあまずあえ	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆	中華めん 油 さつまいも でんぷん ごま	たけのこ しょうが もやし とうもろこし きゃべつ はくさい 長ねぎ チンゲンサイ にんにく	601 kcal	24.0 g
オリバラきゅうしよく ~イギリス~								
13金	ジャム サンド		スコッチエッグ おんやさいサラダ スコッチブロス	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご うずらたまご ベーコン とり肉 ヨーグルト	パン 油 麦 小麦粉 はちみつ じゃがいも パン粉 さとう ママレード	たまねぎ セロリ 赤ビーマン ブロッコリー とうもろこし にんじん きゃべつ かぶ パセリ	704 kcal	28.2 g
16月	ごはん		とうふのちゅうかに ビーフンサラダ ぶたにくとだいこんのそぼろ	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 さとう でんぷん	だいこん こまつな にんにく たまねぎ にんじん しょうが 干しいたけ しめじ もやし チンゲンサイ きゅうり きゃべつ	668 kcal	26.4 g
17火	ごはん		さかなのごまじょうゆ からしあえ とんじる はなみかん	牛乳 さば ぶた肉 とうふ	米 油 さとう じゃがいも ごま	しょうが きゃべつ にんじん こまつな もやし こんにやく だいこん ごぼう 長ねぎ みかん	649 kcal	27.1 g
せかいのりょうり ~フィンランド~								
18水	くろパン		マカロニのラーティッコ きゃべつのスープ ポテトとピーツのサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ とり肉 ベーコン	パン バター 油 じゃがいも マカロニ パン粉 米粉	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム セロリ パセリ とうもろこし しめじ こまつな きゅうり にんじん ピーツ りんご	687 kcal	26.4 g
19木	タンタン チャーハン		だいこんのナムル 小ざかなのからあげ	牛乳 ぶた肉 たまご 小いわし	米 麦 油 ごま でんぷん さとう	長ねぎ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ だいこん もやし こまつな にんにく しょうが	648 kcal	26.2 g
とうじのひ こんだて								
20金	ほうとう		やさいのゆずぼんずあえ かぼちゃのごまだんご	牛乳 ぶた肉 油揚げ	ほうとうめん 油 さといも さとう 白玉粉 ごま	にんじん だいこん かぼちゃ 干しいたけ 長ねぎ かぶ こまつな はくさい ゆず	613 kcal	22.0 g
日本のきょうどりょうり ~とやまけん~								
23月	ごもく おこわ		ぶりのてりやき ゆずふうみみぞれあん やさいのいとこに	牛乳 とり肉 ぶり 油揚げ あずき 生揚げ	米 もち米 油 さといも さとう でんぷん	にんじん ごぼう さやいんげん しめじ しょうが だいこん こんにやく かぼちゃ ゆず	651 kcal	28.5 g
セレクトきゅうしよく								
24火	シーフード ピラフ		フライドチキン (チキンカツ) みかん入りフレンチサラダ こめこのココアケーキ	ジョア とり肉 いか えび たまご 豆乳	米 バター 油 米粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし りょうが みかん バイン りんご	688 kcal	26.1 g

【セレクト給食 (12月24日(火))】

* フライドチキン

または

* チキンカツ



* 都合により変更になる場合があります。

12月22日は「冬至」の日

冬至の日にはゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりすると、風邪をひかないといわれています。そこで、給食にゆずとかぼちゃを取り入れた献立にしました。かぼちゃがたっぷり入ったほうとうに、この時期に旬を迎えるゆずの香りを利かせたさっぱりとした和え物を付け、デザートはかぼちゃのごまだんごにしました。もちもちした、ごまがたっぷりの黄色いだんごです。



