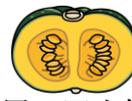




令和5年度

# 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		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質	
1 金	おやこどん		だいこんとくきわかめのサラダ さつまじる	牛乳 とり肉 たまご 莖わかめ 油揚げ	こめ でんぶん ごま 油 さとう こんにやく さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん だいこん きゅうり もやし ねぎ	609 kcal	26.9 g	
4 月	ごはん		にくいりコロッケ いとかてんのポンずあえ かんぴょうのたまごとじじる	牛乳 ぶた肉 糸寒天 たまご	こめ じゃがいも 油 小麦粉 ごま パン粉 さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな レモン かんぴょう えのきたけ ねぎ	619 kcal	20.3 g	
<b>せかいのりょうり ~チェコ~</b>									
5 火	コッペパン		グラーシュ グランポラーク ザワークラウトふう	牛乳 ぶた肉 たまご	コッペパン 油 小麦粉 さとう じゃがいも でんぶん	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ	575 kcal	22.2 g	
6 水	ごはん		しいらのゆずみそやき からしあえ のっぺいじる みかん	牛乳 しいら わかめ とり肉 生揚げ	こめ さといも こんにやく でんぶん さとう	ゆず キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう しょうが だいこん みかん	568 kcal	28.5 g	
7 木	ツナの ガーリックピラフ		はくさいのクリームシチュー スパイシーポテトサラダ	牛乳 ツナ とり肉 ベーコン 豆乳 生クリーム	こめ バター 油 さつまいも さとう 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリ はくさい きゅうり キャベツ りんご	609 kcal	23.2 g	
<b>「ことよか」きゅうしょく</b>									
8 金	ごはん おかかふりかけ		さかなのあまずあんかけ おことじる みはや (くだもの)	牛乳 削り節 もろかざめ あずき	こめ ごま 油 でんぶん 小麦粉 さといも こんにやく	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう だいこん ねぎ みはや	628 kcal	25.2 g	
<b>日本のきょうどりょうり ~ほっかいどう~</b>									
11 月	ごはん		さけのちゃんちゃんやき どさんこじる	牛乳 さけ ぶた肉 わかめ	こめ さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし しめじ コーン ねぎ	561 kcal	24.7 g	
12 火	ツナマヨ トースト		こめパスタスープ だいずのコロコロサラダ りんご	牛乳 ツナ チーズ とり肉 大豆 いか	食パン さとう 米粉マカロニ でんぶん 油	たまねぎ パセリ にんじん セロリ コーン こまつな キャベツ きゅうり りんご	570 kcal	24.2 g	
13 水	ごはん		わふうハンバーグ こまつなとツナのあえもの みそしる	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ ツナ	こめ パン粉 でんぶん さとう 油 さといも ごま	たまねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	610 kcal	25.7 g	
14 木	とうふの チリソースどん		こいわしのカレーあげ はるさめサラダ	牛乳 ぶた肉 えび とうふ こいわし	こめ 油 さとう でんぶん 小麦粉 はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん ピーマン もやし きゅうり キャベツ こまつな しょうが	634 kcal	27.8 g	
15 金	みそラーメン		はくさいのかわりづけ あしたばいりとうふドーナツ	牛乳 ぶた肉 とうふ	ラーメン さとう 油 小麦粉 バター ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ にら はくさい きゅうり あしたば	592 kcal	24.9 g	
18 月	ごま入り ちゃめし		おでん じゃこのカリカリサラダ はれひめ (くだもの)	牛乳 昆布 つみれ がんもどき じゃこ うずら卵 さつま揚げ	こめこんにやく ごま じゃがいも ちくわぶ 油	だいこん キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ はれひめ	618 kcal	25.2 g	
<b>としよコラボきゅうしょく 「ぐりとぐら」</b>									
19 火	スパゲティ ナポリタン		アップルサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 ベーコン ぶた肉 たまご	スパゲティ 油 小麦粉 バター はちみつ さとう	たまねぎ しめじ にんにく ピーマン キャベツ きゅうり トマト コーン りんご	562 kcal	21.2 g	
20 水	ごはん こんぶとおかかの つくだに		ほっけのしおこうじやき ごぼうチップサラダ とうふときのこのすましじる	牛乳 昆布 削り節 ほっけ とうふ	こめ ごま 油 でんぶん さとう	ごぼう キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ	571 kcal	24.2 g	
<b>セレクトきゅうしょく</b>									
21 木	ココアパン		メインディッシュのセレクト (A:フライドチキン B:チキンチーズロール) ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 B:チーズ	ココアパン 油 バター マカロニ じゃがいも B:春巻きの皮	キャベツ コーン ほうれんそう にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト かぶ	A:595 kcal B:618 kcal	A:27.9 g B:26.8 g	
<b>「とうじ」きゅうしょく</b>									
22 金	けんちん うどん		かぼちゃのいとこに れんこんとにんじんのゆずあえ	牛乳 ぶた肉 ちくわ 油揚げ あずき	うどん 油 こんにやく さといも さとう さつまいも	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ れんこん はくさい ねぎ かぶ ゆず	558 kcal	21.9 g	

\* 都合により変更になる場合があります。

**【セレクト給食  
(12月21(木))**

**メインディッシュのセレクト**

\* フライドチキン  
または  
\* チキンチーズロール

**【図書コラボ給食】**

**「ぐりとぐら」**

福音館書店(1967)

中川 李枝子 作  
大村 百合子 絵

図書委員会とコラボした給食を作ります!

第一弾は「ぐりとぐら」より『カステラ』が登場します。

おたのしみに♪

はくさい かぶ ほうれんそう  
だいこん ねぎ

冬野菜をたくさん食べよう!