北区立稲田小学校　　１２月献立表

令和４年度

※今後も新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら、子供たちの身体の成長や免疫力向上を考慮し、栄養バランスのとれた献立を実施していきます。

日	曜	こんだて	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1	木	**★展覧会メニュー④★** タコス風サンド ビュンドナーゲルシュテンズッペ スイスゼリー	○	豚肩挽肉,粉チーズ,牛乳,ベーコン 粉寒天,カルピス,生クリーム	パン,油,オリーブ油,押し麦,砂糖 じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,キャベツ きゅうり,にんじん,セロリー,ズッキーニ パセリ,みかん缶,なつみかん缶 トマトジュース,クランベリージュース	683 kcal 25.3 g 2.5 g
2	金	**★展覧会メニュー⑤★** ナシゴレン チキンフォー おかしなピラミッド	○	鶏挽肉,えび,卵,牛乳,鶏肉 調理用牛乳,生クリーム	精白米,油,砂糖,ふ,ごま油,さつまいも バター,クラッカー,フォー 	長ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが 玉ねぎ,生しいたけ,ほうれん草,水菜 万能ねぎ,もやし	664 kcal 26.4 g 2.1 g
3	土	**★展覧会メニュー⑥★** ガーリックライス ウインナーシュニッツェル ニース風サラダ　オニオンスープ	のみものセレクト	牛乳,ヨーグルトドリンク,豚肉,鶏卵 粉チーズ,ツナ水煮,アンチョビ ベーコン	精白米,オリーブ油,油,小麦粉,パン粉 バター,じゃがいも,砂糖,クラッカー	オレンジジュース,ぶどうジュース レモン,パセリ,キャベツ,トマト,きゅうり さやいんげん玉ねぎ,にんにく マッシュルーム,にんじん,万能ねぎ	678 kcal 20.5 g 2.5 g
5	月	振替休業日					
6	火	ごはん 鮭の南部焼き じゃがいも入りきんぴら　　だぶ	○	牛乳,鮭,豚肉,鶏肉,生揚げ,かまぼこ 	精白米,いりごま,黒いりごま,油 しらたき,じゃがいも,砂糖,ごま油 こんにゃく,でんぷん	ごぼう,にんじん,さやいんげん,れんこん 干ししいたけ,小松菜 	620 kcal 27.9 g 3.0 g
7	水	ごはん 豆腐の五目炒め ほたてと大根のサラダ　　りんご	○	牛乳,鶏肉,むきえび,いか,豆腐 うずら卵水煮,ほたて貝柱	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,竹の子,にんじん 干ししいたけ,長ねぎ,大根,きゅうり 玉ねぎ ,りんご	625 kcal 28.2 g 2.1 g
8	木	**★カタール料理★** マクブース タブーリサラダ レンティルスープ	○	鶏肉,牛乳,ツナ,鶏肉,レンズまめ	精白米,油,押麦,砂糖,オリーブ油 じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン ホールトマト缶,キャベツ,きゅうり トマト,黄ピーマン,レモン汁,パセリ しょうが,セロリー,生しいたけ	589 kcal 23.0 g 2.2 g
9	金	トンファン 沖縄風天ぷら もずくのみそ汁　　柑橘類	○	かまぼこ,豚肉,牛乳,まだら,鶏卵 油揚げ,もずく	精白米,砂糖,小麦粉,油	干ししいたけ,にんじん,わけぎ,大根 玉ねぎ,ほうれん草,柑橘類	608 kcal 28.7 g 2.5 g
12	月	**★練馬大根使用★** 練馬大根スパゲッティ 花野菜のごまドレサラダ 柑橘類	○	ツナ,きざみのり,牛乳	スパゲッティ,油,砂糖,ごま油 白すりごま	大根,ブロッコリー,カリフラワー にんじん,玉ねぎ,柑橘類 	602 kcal 24.4 g 2.0 g
13	火	**★かみかみ献立★** きびごはん 豚肉とごぼうのかみかみつくね ハリハリ野菜　　すまし汁	○	牛乳,豆腐,豚挽肉,豆乳,ロースハム ちりめんじゃこ,カットわかめ,豆腐	精白米,きび,パン粉,砂糖,でんぷん ごま油,ふ	しょうが,ごぼう,切干しだいこん にんじん,小松菜,えのき,長ねぎ 	600 kcal 25.8 g 2.6 g
14	水	丸パン 魚のバーベキューソース コーンポテト　　ミネストローネ	○	牛乳,ホキ,鶏肉,いんげんまめ	パン,でんぷん,小麦粉,油,砂糖,バター じゃがいも,シェルマカロニ 	しょうが,にんにく,玉ねぎ,ホールコーン にんじん,セロリー,ホールトマト缶,かぶ 小松菜	609 kcal 29.4 g 2.4 g
15	木	**★おはなし献立★** ごぼうピラフ 野菜のキャロットドレッシング コンカッセスープ ***はちみつチーズケーキ***	○	鶏肉,ツナ,牛乳,干ひじき,鶏肉,鶏卵 クリームチーズ,プレーンヨーグルト 生クリーム	精白米,油,砂糖,シェルマカロニ はちみつ,小麦粉,ソーダクラッカー	にんじん,しょうが,ごぼう,グリンピース キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,ホールコーン 小松菜,レモン汁	656 kcal 21.5 g 2.5 g
16	金	**★東北地方の郷土料理★** 油麩丼 芋煮 りんご	○	鶏肉,鶏卵,牛乳,豚肉	精白米,つきこん,砂糖,車ふ,里いも こんにゃく 	玉ねぎ,根みつば,ごぼう,長ねぎ,小松菜 りんご 	647 kcal 26.0 g 2.5 g
19	月	ごはん ぶりのにんにくみそ焼き 野菜のおかかあえ あんかけ汁	○	牛乳,ぶり,鶏肉,油揚げ	精白米,砂糖,里いも,でんぷん 	しょうが,にんにく,長ねぎ,キャベツ にんじん,小松菜,大根,干ししいたけ	585 kcal 27.2 g 2.3 g
20	火	**★韓国料理★** ごはん　キムチッチ チーズタッカルビ トックスープ	○	牛乳,きざみのり,鶏肉 シュレッドチーズ,豚肉	精白米,砂糖,ごま油,いりごま,油 トック	にんにく,しょうが,キャベツ,パセリ 干ししいたけ,玉ねぎ,にんじん,大根,水菜 小松菜 	630 kcal 26.0 g 2.2 g
21	水	茶めし おでん れんこんのごまあえ	○	牛乳,結びこんぶ,さつま揚げ,焼き竹輪 いわしつみれ,京がんも,うずら卵水煮	精白米,砂糖,こんにゃく,じゃがいも ちくわぶ,白すりごま,ごま油	にんじん,大根,れんこん,ほうれん草	594 kcal 23.1 g 2.5 g
22	木	**★冬至★** ほうとう 白菜のゆず風味 二色茶巾絞り	○	豚肉,油揚げ,牛乳,調理用牛乳	ほうとう,砂糖,バター,くり甘露煮	かぼちゃ,大根,にんじん,干ししいたけ 長ねぎ,ごぼう,ほうれん草,はくさい,ゆず 	613 kcal 20.4 g 2.8 g
23	金	キーマカレーライス カラフルサラダ フルーツカクテルゼリー	○	鶏挽肉,レンズまめ,粉チーズ,牛乳 ツナ,粉寒天	精白米,油,バター,小麦粉,マカロニ 砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ にんじん,ピーマン,ホールトマト缶 グリンピース,ブロッコリー,キャベツ カリフラワー,きゅうり,赤ピーマン ホールコーン,アセロラジュースいちご みかん缶,黄桃缶,ブルーベリー	689 kcal 24.5 g 2.3 g

15日（木）・・・★おはなし献立★ 絵本に出てくる料理を給食で紹介します。今月は**「はちみつチーズケーキ」**の絵本から、はちみつチーズケーキを提供します。

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。

※給食費引き落としは12月20日(火)です。（低学年4,556円、中学年4,769円、高学年4,999円)を引き落とします。前日までの入金をお願いいたします。