

# 12月 献立表

2023年12月

北区立十条小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	備考
1金	スロッピージョー クラムチャウダー 花みかん	○	大豆、鶏肉 あさり ★牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム	にんじん しょうが、にんにく 玉葱、セロリ マッシュルーム ★みかん	★コッペパン 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン(乳不使用)	570 kcal 21.6 g 23.7 g 2.8 g アメリカ料理
4月	ごはん 鰯のゆずみそ焼き ごま和え いも団子汁	○	さわら、白みそ 油揚げ ★牛乳 生わかめ	こまつな にんじん しょうが、ゆず もやし、だいこん ホールコーン しめじ、ねぎ	米、三温糖 じゃがいも でんぶん	サラダ油 白すりごま 白いりごま	583 kcal 24.1 g 17.0 g 2.9 g
5火	あんかけ焼きそば 大学芋 夢オレンジ	○	★豚肉 いか ★牛乳	にんじん チンゲンツァイ にんにく、しょうが 干し椎茸、はくさい 玉葱、★夢オレンジ	蒸し中華めん 三温糖、でんぶん さつまいも、上白糖 水あめ	サラダ油 ごま油 黒いりごま	628 kcal 22.5 g 20.1 g 2.2 g
6水	コッペパン お豆のクリームシチュー フルーツボンチ	○	★ベーコン いんげんまめ ★牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム	にんじん 玉葱、キャベツ マッシュルーム もも缶、みかん缶 ★パイナップル、レモン汁 ★りんご	★コッペパン じゃがいも 小麦粉、上白糖	サラダ油 ★バター	590 kcal 17.6 g 26.9 g 2.4 g リクエスト給食①
7木	わかめごはん 肉じゃが 卵焼き	○	★豚肉、たまご ★牛乳、干ひじき ちりめん	にんじん さやいんげん 玉葱、干し椎茸	米、糸こんにやく じゃがいも、三温糖	サラダ油	604 kcal 24.4 g 18.0 g 2.3 g
8金	カレーライス ぱりぱりハニースラダ 季節の果物ゼリー(みかん)	ジョア	鶏肉 粉寒天	にんじん にんにく、しょうが 玉葱、きゅうり キャベツ、レモン汁 みかん缶	米、米粒麦、小麦粉 じゃがいも はちみつ、上白糖	サラダ油 マーガリン(乳不使用) 揚げ油(大豆油)	645 kcal 18.3 g 14.8 g 1.9 g リクエスト給食②
11月	ツナおろしスパゲッティ マゼンタサラダ マトレーヌ	○	ツナ水煮 たまご 豆乳 刻みのり ★牛乳	赤ピーマン にんじん にんじん、キャベツ きゅうり、黄ピーマン ホールコーン、ねぎ 玉葱、にんにく レモン汁	スパゲッティ 三温糖、じゃがいも 小麦粉、はちみつ グラニュー糖、粉糖	オリーブ油 サラダ油 マーガリン(乳不使用)	614 kcal 25.2 g 20.7 g 2.5 g 4年生 社会科見学
12火	ごはん おから入りメンチカツ ポイルキャベツ 豆腐とわかめのみそ汁	○	鶏肉、たまご 木綿豆腐 赤みそ、白みそ ★牛乳 干ひじき 生わかめ	にんじん 玉葱、キャベツ だいこん、ねぎ	米、小麦粉 パン粉	揚げ油(大豆油) サラダ油	676 kcal 27.8 g 23.1 g 2.3 g SDGs献立 リモート探検
13水	はちみつレモン toast 冬野菜のクリームシチュー ビタミンたっぷりゼリー	○	鶏肉 ★牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム 粉寒天	にんじん ブロッコリー レモン汁、玉葱 しめじ、はくさい 7分町(10%果汁)	★食パン、はちみつ グラニュー糖 小麦粉、上白糖	マーガリン(乳不使用) サラダ油 ★バター	570 kcal 18.2 g 25.9 g 2.2 g ビタミンの日
14木	焼き肉丼 ワカメスープ りんご	○	★豚肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 ★牛乳 わかめ	にんじん にら にんにく、キャベツ 玉葱、しょうが しめじ、ねぎ ★りんご	米、米粒麦 パン粉	サラダ油 ごま油 白いりごま	609 kcal 20.3 g 24.2 g 2.7 g
15金	ごはん/のりの佃煮 魚の甘酢あんかけ じゃがじゃがサラダ せんべい汁	○	メルルーサ 白みそ 鶏肉 ★牛乳 焼きのり	にんじん 玉葱、キャベツ、ねぎ きゅうり、ごぼう だいこん、しめじ	米、三温糖、でんぶん かやせせんべい じゃがいも	サラダ油 揚げ油(大豆油)	599 kcal 25.2 g 17.9 g 2.6 g
18月	ジャンバラヤ マカロニの豆乳クリーム煮 りんご	○	★ウィンナー ★えび、いか 鶏肉、豆乳 ★牛乳	ピーマン ホールのマト缶 にんじん 玉葱、ホールコーン はくさい、★りんご マッシュルーム	米、米粒麦 小麦粉 マカロニ	サラダ油 マーガリン(乳不使用)	677 kcal 23.8 g 22.4 g 2.4 g
19火	茶飯 糸寒天のサラダ おでん みかん	○	焼き竹輪、はんぺん 揚げポイル いわしのつみれ うずら卵水煮 ★牛乳 糸寒天 結びこんぶ	にんじん キャベツ、だいこん ホールコーン ★みかん	米、三温糖 板こんにやく じゃがいも	サラダ油、ごま油 白いりごま 白すりごま	590 kcal 19.2 g 13.1 g 2.8 g
20水	いちごジャムサンド じゃが芋とかぼちゃの2色ポタージュ はれひめ	○	鶏肉 ★牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム	にんじん かぼちゃ 玉葱、★はれひめ マッシュルーム	★胚芽食パン いちごジャム 小麦粉	マーガリン(乳不使用) サラダ油 ★バター	625 kcal 21.2 g 30.1 g 2.3 g BOOK MENU (千りと千りり)
21木	ごはん 魚の香味焼き たくあん和え 赤みそ豚汁	○	さわら、木綿豆腐 ★豚肉 赤みそ、八丁みそ ★牛乳	こまつな にんじん にんにく、しょうが ねぎ、キャベツ たくあん、玉葱 だいこん、ごぼう	米、三温糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油 白いりごま	571 kcal 26.1 g 20.6 g 2.5 g
22金	ほうとう 白菜のゆず風味 手作りカステラ	○	鶏肉、油揚げ 白みそ、赤みそ たまご、豆乳 ★牛乳	にんじん かぼちゃ だいこん、干し椎茸 ねぎ、はくさい もやし、きゅうり ホールコーン、★ゆず	冷凍ほうとう 三温糖、はちみつ グラニュー糖 強力粉、小麦粉		575 kcal 25.2 g 14.9 g 2.9 g 冬至
25月	黒砂糖パン フライドチキン ロビ・ケイト ヨウル・トルトゥ	コイ牛乳	鶏肉、塩さげ たまご ★調理用牛乳 ★生クリーム	にんじん にんにく、玉葱 マッシュルーム ブルーベリージャム	★黒砂糖パン、粉糖 三温糖、小麦粉 でんぶん、パン粉 じゃがいも ★ハイシート	揚げ油(大豆油) サラダ油 ★バター	652 kcal 24.3 g 27.2 g 2.9 g フィンランド料理

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています  
 ※仕入れ等の関係上、予告なく献立内容を変更する場合があります。  
 あらかじめご了承ください。

## 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A	2		3	E
4			5		B
		6	D		7
	B				
9					
F		11		C	

### タテのカギ

- 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 「ヒビーン」と鳴く動物。
- 物を売ったり買ったりする場所。
- 魚のすり身を油で揚げもの。○○○揚げ。
- つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 器に入れて持ち歩く食事。
- 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 手紙を読まずに食べた動物は？

### ヨコのカギ

- 寝る時にかけると暖かい。
- 人が腰をかけるための家具。
- 頂上目指して出発!
- 海の○○、山の○○。
- 食後のデザートは○○○○!?
- 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 日本の古い呼び方。
- 「おーい」。誰かの呼び声○○が聞こえた。
- リズムやメロディーをつけて歌う言葉。



A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?  
 A □ □ の □ □ □ □ □ □ にちゅうい