



12月の予定こんだて表



大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

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	1献 - たんぱく質	備考
2月	古代米ごはん	○	ほぎの麦みそ焼き 塩肉じゃが おひたし	牛乳,ほぎ,豚肉	米,もち米,古代米(赤米),砂糖,白すりごま,麦,油,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,小松菜,もやし	568 kcal 25.9 g	3日 マラソン大会
3火	大豆入りドライカレー	○	コーンとわかめのサラダ ピーチゼリー	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ(乾), カットわかめ,粉寒天	米,麦,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,干しぶどう,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,ネクター	628 kcal 21.8 g	
4水	上海めん	○	青のりピーンズポテト フルーツポンチ	牛乳,豚肉,いか,むきえび,大豆,青のり	蒸し中華麺,油,でん粉,ごま油,じゃがいも,砂糖	にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,小松菜,黄桃(缶),みかん(缶),りんご(缶)	628 kcal 25.2 g	
5木	ホイコーロー丼	○	チンゲン菜と卵のスープ 果物(みかん)	牛乳,豚肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),ねぎ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,しめじ,チンゲンサイ,みかん	585 kcal 20.5 g	5日 マラソン大会 予備日
6金	麦ごはん	○	さばのゆうあん焼き けんちん汁 野菜の甘しょうゆあえ	牛乳,鯖,削り節,鶏肉,油揚げ	米,麦,油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ゆず,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜,もやし	584 kcal 26.4 g	12日 5年生 社会科見学 給食なし
9月	キャロットライスの クリームソースかけ	○	じゃがいもとベーコンのスープ 果物(りんご)	牛乳,鶏肉,むきえび,調理用牛乳,生クリーム,ベーコン	米,麦,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,しめじ,マッシュルーム(レトルト),パセリ,小松菜,りんご	643 kcal 20.7 g	
10火	麦ごはん	○	いかの松風焼き 呉汁 五色煮	牛乳,いか(すりみ),鶏肉,鶏卵,鶏肉,削り節,油揚げ,大豆,豆乳,焼き竹輪	米,麦,ソフトパン粉,砂糖,白いりごま,油,こんにゃく	ねぎ,しょうが,にんじん,だいこん,小松菜,ごぼう,たけのこ(水煮),さやいんげん	605 kcal 30.5 g	
11水	チキンライス	○	チーズオムレツ ABCスープ	牛乳,鶏肉,ベーコン,鶏卵,ダイスチーズ	米,麦,バター,油,マカロニ	トマトジュース,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),パセリ,キャベツ,しめじ,小松菜	606 kcal 26.2 g	
12木	アップルトースト	○	マカロニのクリーム煮 グリーンサラダ	牛乳,鶏肉,むきえび,生クリーム,粉チーズ	食パン(無塩),バター,砂糖,油,小麦粉,マカロニ,	りんご,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),しょうが,パセリ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	617 kcal 24.4 g	
13金	麦ごはん	○	とうふハンバーグ おろしソース キャベツのみそ汁 もやしの酢しょうゆかけ	牛乳,豚肉,豆腐,鶏卵,削り節,厚揚げ	米,麦,生パン粉,でん粉,砂糖	ねぎ,干しいたけ,にんじん,だいこん,たまねぎ,キャベツ,えのきだけ,しめじ,万能ねぎ,もやし,きゅうり	599 kcal 26.8 g	
16月	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ もやしのみそ汁 白菜のおひたし	牛乳,豚肉,大豆,削り節,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,もやし,えのきだけ,ねぎ,はくさい,小松菜	614 kcal 20.2 g	
17火	キムチチャーハン	○	棒ぎょうざ 中華スープ	牛乳,豚肉,鶏卵,レンズまめ(乾),豆腐	米,麦,ぎょうざの皮,ごま油,油	しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい,キムチ漬,ピーマン,キャベツ,にら,にんにく,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ(水煮),小松菜	630 kcal 24.1 g	
18水	クリームスパゲティ	○	もやしのカレー風味 果物(りんご)	牛乳,ベーコン,鶏肉,むきえび,調理用牛乳,生クリーム	スパゲティ,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,小松菜,にんじん,もやし,りんご	583 kcal 24.0 g	
19木	四川豆腐丼	○	わかめスープ 果物(みかん)	牛乳,豚肉,豆腐,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ(水煮),にら,もやし,みかん	612 kcal 25.2 g	
20金	麦ごはん	○	ますのおろし炊き かぼちゃのそぼろ煮 大根とわかめのみそ汁	牛乳,ます,鶏肉,削り節,豆腐,カットわかめ	米,麦,でん粉,油,砂糖	しょうが,だいこん,かぼちゃ,にんじん,ねぎ	644 kcal 29.3 g	
23月	麦ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが カリカリ油揚げのおひたし	牛乳,ししゃも,青のり,豚肉,油揚げ	米,麦,小麦粉,油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,小松菜,もやし	565 kcal 22.1 g	24日 今年最後の給食
24火	コーンピラフ	○	ミネストローネ 南六布林	牛乳,鶏肉,ベーコン,うすら豆,鶏卵,調理用牛乳,生クリーム	米,麦,バター,油,米粉マカロニ,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),ホールコーン,ピーマン,キャベツ	584 kcal 19.2 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 6日(金) さばのゆうあん焼き・・・漢字だと『幽庵焼き』と書きます。下味に旬のゆずを使った焼き物です。
 12日(木) アップルトースト・・・アップルパイをイメージしたトーストです。シナモンは控えめに使います。
 20日(金) かぼちゃのそぼろ煮・・・冬至にかぼちゃを食べると、冬を健康に過ごせるといわれます。給食だよりもご覧ください。
 24日(火) 南六布林・・・・・・・・カラメル入り!「す」が入らないように温度管理をして蒸しあげます。お楽しみに。