



12月の こんだて表



杉並区立東原中学校

| 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|--------------------------------|----|-----------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|
| 2月 | キムチラーメン | ○ | 大学芋 | 豚肉、赤色辛みそ、とり骨(スープ)、豚骨(スープ)、牛乳 | 蒸し中華めん、サラダ油、炒め油、ごま油、でんぷん、白炒りごま、さつま油、揚げ油、さとう、水あめ、黒炒りごま | にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、キムチ、木茸、にんじん、ながねぎ、こまつな、しょうが | 728 kcal 24.7 g 18.5 g 3.4 g |
| 3火 | 青菜ごはん 【国内産食材の日】 【地元野菜デー】 | ○ | いわしのかばやき けんちん汁 | 牛乳、いわし開き、さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ | 米、米粒麦、ごま油、白炒りごま、小麦粉、でんぷん、揚げ油、さとう、炒め油、こんにやく、じゃがいも | だいこんの葉、ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな | 706 kcal 28.2 g 22.7 g 2.5 g |
| 4水 | ツナカレー ピラフ | ○ | トマトシチュー アップルゼリー | まぐろ油漬け、牛乳、とり肉、あさり水煮、とり骨(スープ)、ゼラチン、粉寒天 | 米、米粒麦、バター、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、さとう | たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、グリーンピース、にんにく、しょうが、セロリー、ホールトマト、セロリー、アップルジュース | 785 kcal 24.2 g 22.3 g 2.9 g |
| 5木 | 麦ごはん | ○ | 白身魚のごまみそかけ いもだんご汁 いそ和え | 牛乳、もうかさめ、赤色辛みそ、さば節(ダシ)、出し昆布、もみのり | 米、押し麦、小麦粉、でんぷん、揚げ油、白すりごま、さとう、じゃがいも | ながねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、しめじ、ほうれんそう、もやし、ホールコーン | 760 kcal 29.8 g 24.7 g 3.2 g |
| 6金 | 四川豆腐ライス | ○ | 系寒天のゴマ酢あえ マラーカオ | 豚挽き肉、とり骨(スープ)、絹とうふ、牛乳、系寒天、油揚げ、たまご、生クリーム | 米、押し麦、炒め油、でんぷん、ごま油、白すりごま、さとう、白炒りごま、サラダ油、小麦粉、コーンスターチ | にんにく、ながねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、もやし | 805 kcal 28.6 g 29.2 g 2.8 g |
| 9月 | 麦ピザトースト | ○ | ポトフ フルーツヨーグルト | ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳、豚肉、ウィンナーセージ、豚骨(スープ)、プレーンヨーグルト | 無塩食パン、炒め油、米粒麦、じゃがいも、さとう | にんにく、たまねぎ、ピーマン、セロリー、にんじん、キャベツ、グリーンピース、セロリー、パインアップル、もも、みかん | 727 kcal 28.6 g 25.4 g 1.8 g |
| 10火 | 麦ごはん | ○ | ホキの変わりソース かきたま汁 おひたし | 牛乳、ホキ、さば節(ダシ)、とり肉、乾燥わかめ、とうふ、たまご、かつお節 | 米、押し麦、小麦粉、でんぷん、揚げ油、サラダ油、さとう | たまねぎ、ながねぎ、キャベツ、こまつな | 705 kcal 36.3 g 22.5 g 3.1 g |
| 11水 | コーンピラフ | ○ | 洋風卵焼き じゃがいもとベーコンのスープ | 牛乳、たまご、調理用牛乳、ベーコン、豚骨(スープ) | 米、米粒麦、強化米、バター、炒め油、じゃがいも | ホールコーン、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、さやいんげん、にんじん、セロリー、こまつな | 708 kcal 25.5 g 20.9 g 3.0 g |
| 12木 | 麦ごはん | ○ | さばのトマトソース こんにやくサラダ キャロットゼリー | 牛乳、さば、粉寒天、ゼラチン | 米、押し麦、小麦粉、揚げ油、バター、さとう、こんにやく、白炒りごま、ごま油、サラダ油 | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、ホールトマト、もやし、きゅうり、にんじん、オレンジジュース | 762 kcal 27.5 g 28.5 g 1.6 g |
| 13金 | レンズ豆入り ドライカレー | ○ | じゃこサラダ カスタードプリン | レンズまめ、豚挽き肉、牛乳、ちりめんじゃこ、たまご、調理用牛乳、生クリーム | 米、米粒麦、バター、炒め油、白炒りごま、さとう、ごま油、グラニュー糖 | セロリー、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、こまつな、キャベツ、きゅうり | 799 kcal 28.1 g 23.0 g 2.6 g |
| 16月 | エビピラフ | ○ | マカロニラーティッコ シャキシャキ和え | むきえび、牛乳、豚挽き肉、調理用牛乳、たまご、粉チーズ | 米、米粒麦、バター、炒め油、でんぷん、マカロニ、パン粉、さとう、サラダ油 | たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、ホールコーン、切干大根、もやし、こまつな、きゅうり | 725 kcal 32.4 g 22.9 g 3.1 g |
| 17火 | 豚肉と青菜の あんかけそば | ○ | のり塩ポテトビーンズ 乳ない豆腐 | 豚肉、豚骨(スープ)、牛乳、大豆、あおのり、粉寒天、調理用牛乳 | 炒め油、蒸し中華めん、さとう、でんぷん、ごま油、じゃがいも、揚げ油 | しょうが、にんにく、乾しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ながねぎ、しょうが、みかん | 793 kcal 29.8 g 26.7 g 3.1 g |
| 18水 | にんじんごはん | ○ | はずバーグ 白滝の有馬煮 | ちりめんじゃこ、牛乳、豚挽き肉、とり挽き肉、とうふ、たまご、さば節(ダシ) | 米、米粒麦、強化米、白炒りごま、生パン粉、さとう、でんぷん、炒め油、しらたき | にんじん、ながねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ、さやいんげん | 717 kcal 33.5 g 20.2 g 3.5 g |
| 19木 | プルコギ丼 | ○ | トックスープ | 豚肉、牛乳、出し昆布、さば節(ダシ)、とり肉、たまご | 米、押し麦、炒め油、さとう、ごま油、白炒りごま、トック | にんにく、しょうが、もやし、にんじん、しめじ、ながねぎ、ニラ、だいこん、こまつな | 726 kcal 30.2 g 21.8 g 2.9 g |
| 20金 | 麦ごはん 冬至 | ○ | さごしの西京焼き すいとん ゆずゼリー | 牛乳、さごし、淡色辛みそ、西京みそ、とり肉、さば節(ダシ)、粉寒天、ゼラチン | 米、押し麦、さとう、白玉粉、小麦粉、炒め油 | しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、かぼちゃ、乾しいたけ、ゆず | 764 kcal 32.5 g 17.2 g 2.1 g |
| 23月 | 豚肉とゴボウの 混ぜご飯 【国内産食材の日】 | ○ | 焼きししゃも 飛鳥汁 菊花みかん | 豚肩肉、牛乳、ししゃも、さば節(ダシ)、とり肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、調理用牛乳 | 米、米粒麦、炒め油、しらたき、さとう、じゃがいも | ごぼう、しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、みかん | 705 kcal 29.7 g 21.6 g 3.4 g |
| 24火 | ポーク ストロガノフ | ○ | チキンアドボ ゆでブロッコリー | 豚肉、とり骨(スープ)、生クリーム、鶏肉手羽元 | 米、米粒麦、バター、炒め油、小麦粉、サラダ油、さとう | にんじん、にんにく、セロリー、たまねぎ、スライスマッシュルーム、トマト缶詰、グリーンピース、ブロッコリー | 744 kcal 31.5 g 22.2 g 3.4 g |

洗濯

二学期最後の給食当番さんにお祝い!

12月24(火)は、2学期最後の給食の日です。必ず忘れずに持って帰って洗濯し、3学期の始業式に持ってきてください!

3学期は始業式から給食があります!

もうすぐ冬休み

飲み物を5種類から選んでもらいます! お楽しみに!

