



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!

