



12月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校
校長 鈴木 仁美

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま
5年社会科見学							
1	木	○	塩焼きそば	いかの生姜焼き 人参サラダ スイートポテト 花みかん	牛乳 豚肉 いか 卵 まぐろ(油漬) 生クリーム	生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし レモン みかん	中華めん 油 さつま芋 バター ごま 砂糖
2	金	○	ご飯	鯖のカレー焼き きんぴら 味噌汁	牛乳 さば 豆腐 味噌	ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜	米 小麦粉 油 ごま油 こんにやく 砂糖 じゃが芋
5	月	○	ご飯	ジャンボ餃子 野菜の中華ドレッシングかけ かき玉汁	牛乳 豚挽き肉 卵	ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 チンゲンサイ もやし 人参 椎茸 筍 水菜	米 ぎょうざの皮 油 砂糖 でん粉 揚げ油
6	火	○	かやくご飯	魚の幽庵焼き 野菜のごま和え 味噌汁 花みかん	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 味噌	ごぼう 人参 椎茸 冷凍さやえん どう ゆず もやし きゅうり ねぎ みかん	米 油 砂糖 ごま
7	水	○	ごまじゃこ ご飯	いかのかりんと揚げ 大豆の磯煮 田舎汁	牛乳 ちりめんじゃこ いか 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 味噌	生姜 人参 冷凍さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 ごま でん粉 油 砂糖 こんにやく じゃが芋 揚げ油
8	木	○	ご飯	お好み焼き風卵焼き 白菜と青菜のお浸し 吉野汁	牛乳 いか 卵 かつお節 青のり 油揚げ 豆腐	人参 キャベツ 白菜 ほうれん草 大根 椎茸 ねぎ	米 油 でん粉
展覧会							
9	金	○	食パンと 手作りジャム	ラザニア かぶのレモン風味 コンカッセスープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	にんにく 玉ねぎ人参マッシュルーム トマトペースト ピーマン かぶ レモン きゅうり セロリー キャベツ りんご	食パン マカロニ バター 小麦粉 油 ごま
12	月	○	麦ご飯	豆腐チゲ 中華ナムル りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ にら キムチ 大豆もやし きゅうり りんご	米 大麦 油 砂糖 ごま油
13	火	○	ご飯	蒸し鶏のごまだれかけ ビーフソテー 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	ねぎ 生姜 にんにく 人参 筍 キャベツ ピーマン 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	米 砂糖 ごま ごま油 油 ビーフン
14	水	○	高菜としめじの スパゲッティ	じゃが芋のチーズ焼き 豆と野菜のマリネ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 アガー チーズ	高菜漬 しめじ 人参 枝豆(冷凍) きゅうり ごぼう ピーマン りんごジュース	スパゲッティ 油 ごま ごま油 じゃが芋 砂糖
15	木	○	コーン茶飯	揚げ魚の味噌田楽 白菜の浅漬け すまし汁 花みかん	牛乳 ホキ 味噌 昆布 蒸しかまぼこ 豆腐	コーン缶 生姜 白菜 人参 きゅうり ゆず えのきたけ ねぎ 水菜 みかん	米 でん粉 油 砂糖 揚げ油
16	金	○	甘納豆パン	じゃが芋のオランダ風煮 鶏の唐揚げ ポイルブロッコリー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 鶏肉	玉ねぎ 人参 冷凍いんげん ブロッコリー	小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 甘納豆 揚げ油 バター
19	月	○	わかめご飯	わかさぎのから揚げ 里芋と鶏肉の煮物 青菜のごま和え	牛乳 わかめ わかさぎ 鶏肉	生姜 冷凍いんげん もやし 人参 小松菜	米 大麦 でん粉 油 里芋 砂糖 ごま 揚げ油
20	火	○	ピザトースト	白菜と肉団子のスープ煮 さつま芋の甘煮 りんご	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 卵	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 白菜 りんご	食パン 油 でん粉 はるさめ さつま芋 砂糖
冬至							
21	水	○	五目うどん	竹輪の磯部揚げ 冬至もち 炒りこんにやく 茹で野菜	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ きな粉 卵 青のり	人参 筍 ねぎ 小松菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり	うどん 白玉粉 砂糖 油 小麦粉 揚げ油
22	木	○	カレーピラフ	チキンロール焼き 付け合わせ野菜 オニオンスープ 花みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース(冷凍) ブロッコリー ミニトマト しめじ パセリ みかん	米 油 じゃが芋

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないで
しょうか。寒い朝ほど、朝ご飯をしっかりと食べて体の中からあたたまりましょう。

★9日手作りりんごジャムの登場です！
展覧会にちなんで、食パンにジャムで絵をかいてみてください。
★16日手作り甘納豆パン！
月に1度の手作りパン。12月は甘納豆パンを作ります。

★21日は冬至です！
かぼちゃを使った冬至もちを作ります。
★22日お楽しみ献立！
今年最後の給食。笑顔で締めくくれるような献立にしました。

* 材料購入などの都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

