



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6年度12月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	牛乳	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
2月	ナシゴレン タンドリーチキン やさしいスープ	○	牛乳、むきえび、短冊ベーコン、たまご、鶏もも肉、ヨーグルト	米、なたね油、三温糖、じゃがいも	にんじん、玉葱、青ピーマン、干し椎茸、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな	512 kcal 25.2 g
3火	ミートドッグ あおのりポテト キャベツのカレーポトフ	○	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、あおのり、豚もも肉、ウィンナー	コッペパン、なたね油、上白糖、薄力粉、揚げ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ	624 kcal 27.0 g
4水	すきやきうどん ちくわのにしよくあげ ミニまっちゃんパン	○	牛乳、豚もも肉、焼き豆腐、焼きちくわ、あおのり	炒め油、系こんにやく、三温糖、冷凍うどん、薄力粉、揚げ油、ホットケーキミックス、有塩バター	はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな	504 kcal 19.8 g
5木	ごはん さけのてりやき きりぼしだいこんにつけ みそしる	○	牛乳、鮭、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、炒め油、三温糖、白いりごま	しょうが、切干しだいこん、にんじん、さいやいんげん、ねぎ、かぶ、かぶの葉	536 kcal 27.1 g
6金	パプリカライスのホワイトソースがけ グリーンサラダ りんご	○	牛乳、鶏もも肉、むきえび、生クリーム、シュレッドチーズ	米、なたね油、有塩バター、薄力粉、三温糖	にんじん、玉葱、冷凍グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、冷凍むき枝豆、りんご	578 kcal 21.5 g
9月	こまかわ給食 ごはん(にいがたさん) タレかつ ハリハリづけ のっぺいじる	○	牛乳、鶏むね肉、刻み昆布、鶏もも肉、油揚げ	米、薄力粉、ソフトパン粉、生パン粉、揚げ油、三温糖、炒め油、板こんにやく、さといも、かたくり粉	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、干し椎茸	608 kcal 28.8 g
10火	ペンネのミートソース ハーブサラダ にんじんケーキ	○	牛乳、豚ひき肉、短冊ベーコン、生クリーム、たまご	ペンネ、なたね油、三温糖、薄力粉、上白糖、有塩バター	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、きゅうり、キャベツ	620 kcal 24.0 g
11水	にしよくそばろごはん とりにくのしおこうじやき みだくさんじる	○	牛乳、鶏ひき肉、たまご、鶏もも肉、白みそ、赤みそ	米、三温糖、なたね油、塩こうじ、さといも	しょうが、さいやいんげん、だいこん、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、えのきたけ	554 kcal 27.8 g
12木	こま井りレー ふゆのこまどん みそしる みかん	○	牛乳、鶏むねひき肉、油揚げ、絹ごし豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ	米、ごま油、白いりごま、さつまいも、じゃがいも、揚げ油	だいこんの葉、かぶの葉、にんじん、だいこん、かぶ、ねぎ、えのきたけ、みかん	543 kcal 23.5 g
13金	展覧会 おえかきパン オリエンタルサラダ ふゆやさいのクリームシチュー	○	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、生クリーム	食パン、はちみつ、三温糖、なたね油、有塩バター、薄力粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、玉葱、だいこん、はくさい	558 kcal 21.7 g
17火	ごはん とりにくとだいこんのうまに みそしる	○	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、炒め油、板こんにやく、さといも、上白糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、たけのこ水煮、冷凍むき枝豆、ねぎ、だいこん、こまつな	556 kcal 25.8 g
18水	しょうゆラーメン ユウリンチー もやしのナムル	○	牛乳、豚もも肉、なると、鶏もも肉	蒸し中華めん、炒め油、ごま油、かたくり粉、揚げ油、三温糖、白いりごま	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、もやし、にら、冷凍ホールコーン、こまつな	585 kcal 28.4 g
19木	食育の日 わかめごはん さかなのゆずみそやき やさしいごますあえ いなかじる	○	牛乳、炊き込みわかめ、メルルーサ、白みそ、鶏もも肉、木綿豆腐、赤みそ	米、三温糖、白いりごま、白すりごま、さといも、板こんにやく	ゆず、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ	501 kcal 24.9 g
20金	ちゅうかどん くきわかめサラダ にらたまスープ	○	牛乳、豚もも肉、うずら卵、むきえび、くきわかめ、絹ごし豆腐、たまご	米、ごま油、かたくり粉、三温糖、なたね油	干し椎茸、しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ水煮、はくさい、だいこん、きゅうり、にら	554 kcal 27.5 g
23月	☆2学期給食最終日☆ のむヨーグルト(マスカット) ポークストロガノフ コールスローサラダ なまチョコケーキ	○	飲むヨーグルト(マスカット)、豚もも肉、生クリーム、絹ごし豆腐、豆乳	米、なたね油、有塩バター、薄力粉、三温糖、黒砂糖	にんにく、セロリ、玉葱、しょうが、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、キャベツ、冷凍ホールコーン、きゅうり	567 kcal 20.8 g

(ざいりょう・きょうじなどのつごうで、こんだてをへんこうすることがあります。)

こんげつ きゅうしょくこんだてひょう 今日の給食目標

《きれいに手を洗おう》



今月の平均栄養価は中学年
エネルギー 560 kcal
たんぱく質 24.9 g

◆地場野菜◆

(若戸北 三角武久さん)

じゃがいも・小松菜・
白菜・大根・かぶ



9日(月) こまかわ給食

5年生が狛江市役所の方々と協働して、新潟県長岡市川口地域の方々となつながら、五小の田んぼでお米を育ててきた「こまかわプロジェクト」。なんと長岡市の新米を、給食で提供できるように用意していただけることになりました！この日の給食は、そんな特別なお米にぴったりな新潟県の郷土料理であるタレかつ、ハリハリ漬け、のっぺい汁を作ります。



12日(木) 冬のごま井

夏も実施したごま井りレーを冬野菜バージョンでやります。狛江産の野菜をたくさん使った「ごま井」を五小は12/12(木)に提供します。お楽しみに！

