



令和6年度12月学校給食献立表

19回



北区立滝野川第三小学校

日	献立	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	ゆかりごはん あじのこうみやき かわりきんぴら とうにゅうのみそしる	○	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ とうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう ごま	ゆかり にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな	560kcal 28.0g
3火	しちこくごはん すきやきふうに かきたまじる	○	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ とりにく たまご わかめ	こめ 7こくブレンド あぶら しらたき じゃがいも さとう ふ でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ	613kcal 29.2g
4水	スパゲティナポリタン ポテトチーズサラダ くだもの みかん	○	ベーコン とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう サラダチーズ	あぶら さとう スパゲッティ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ ホールコーンかん みかん	550kcal 22.7g
5木	ごはん さばのみそに わふうサラダ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう さば みそ だいず のり とうふ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こんにやく	しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり だいこん ごぼう	580kcal 25.5g
6金	きなこあげパン トックスープ はるさめサラダ	○	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら トック りよくとうはるさめ	しょうが にんじん はくさい たけのこ ねぎ こまつな もやし きゅうり	594kcal 21.5g
7土	カラフルピラフ じゃがいものハニーサラダ ほしのマカロニスープ <small>「展覧会献立」</small>	やさしいジュース	とりにく ひよこまめ	こめ マーガリン あぶら じゃがいも はちみつ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン ホールコーンかん キャベツ りんご やさいジュース	529kcal 17.7g
10火	いぶりがっこごはん いかのしょうがやき からししょうゆあえ きりたんぼなべふうじる <small>「郷土料理献立 秋田県」</small>	○	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう いか とりにく	こめ ごまあぶら ごま こんにやく きりたんぼ	いぶりがっこ しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう まいたけ ねぎ セリ	595kcal 32.2g
11水	ごまみそうどん じゃこサラダ こめこのきなこケーキ Happy Birthday Dessert	○	とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きなこ	れいとううどん ごま さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	576kcal 23.1g
12木	ごはん とりにくのみそづけやき やさいのごまあえ にらたまスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ たまご	こめ ごま さとう でんぷん	キャベツ もやし にんじん ねぎ にら	582kcal 27.6g
13金	ツナポテトサンド ミネストローネ くだもの りんご	○	ツナ ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	コッペパン あぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんにく セロリ にんじん ホールトマトかん ほうれんそう りんご	547kcal 24.3g
16月	メープルトースト サーモンチャウダー プーティン <small>「世界の料理献立 カナダ」</small>	○	ぎゅうにゅう サケ べにばないんげん ちょうりょうぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	しょくパン メープルシロップ バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ホールコーンかん	573kcal 20.8g
17火	ホイコーローどん ちゅうかたまごスープ くだもの みかん	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ はくさい みかん	547kcal 22.2g
18水	こぎつねごはん さばのねぎソース だいずいりごまあえ すましじる	○	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば だいず とうふ わかめ	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう こんにやく	にんじん しょうが ねぎ ほうれんそう もやし はくさい えのきたけ	609kcal 31.1g
19木	とうにゅうたんたんめん だいこんサラダ こうちゃフルーツポンチ	○	とりひきにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう こなかんてん	むしちゅうかめん あぶら ねりごま ごま ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ にんにく もやし にら だいこん きゅうり キャベツ パインかん りんごかん	550kcal 20.8g
20金	こうやどうふのそぼろごはん ししゃものいしがきあげ はくさいのゆずサラダ かぼちゃとこんさいのみそしる <small>「冬至献立」</small>	○	とりひきにく こおりどうふ ぎゅうにゅう ししゃも みそ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごま	しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい ゆず だいこん ごぼう かぼちゃ	657kcal 27.5g
23月	カレーミートドック ポトフ たまねぎドレッシングサラダ	○	とりひきにく ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー	コッペパン あぶら パンこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ にんにく セロリ キャベツ マッシュルーム きゅうり もやし	537kcal 21.4g
24火	だいずいりひじきごはん おでん くだもの りんご	○	ほしひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう むずびこんぶ ちくわ はんぺん なまあげ うずらたまご	こめ むぎ さとう ごま こんにやく じゃがいも ちくわぶ	にんじん だいこん りんご	565kcal 21.6g
25水	チキンストロガノフ コーンサラダ ココアケーキ <small>「クリスマス献立」</small>	○	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ロースハム たまご とうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ さとう チョコチップ マーガリン なまふ ココアパウダー	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマトかん キャベツ きゅうり もやし	707kcal 22.1g

※食材料等の都合により変更をすることがあります。

冬休み明けは令和7年1月9日(木)から給食が始まります。

○お家のかたへお願い○

冬休みに入る前に白衣を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけのご協力をお願いします。ボタンが取れかかっていたり、帽子のゴムが伸びてしまっていた場合には、御手数ですが直していただくと助かります。ご協力お願いいたします。

