

2023年12月

杉並区立馬橋小学校

| 日       | 主食                            | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                              | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量           |
|---------|-------------------------------|----|---|---|---|---|---------------------------------------|
| 1<br>金  | しろこまたんたんうどん🍜                  | ○  | おからとにんじんのケーキ<br>もやしのうめじょうゆあえ  | 牛乳 とりにく あさり あぶらあげ<br>かまぼこ みそ たまご おから<br>とうゆ | れいとううどん ごま こむぎこ<br>さとう 油                          | たまねぎ にんじん もやし<br>キャベツ ねぎ さやいんげん<br>うめぼし                         | 617 kcal<br>23.6 g<br>17.4 g<br>2.9 g |
| 4<br>月  | <b>むぎごはん</b> 🍚<br>～和食・無形文化遺産～ | ○  | ほっけのしおやき<br>とうふとわかめのみそしる<br>じゃがいものきんぴら                                  | 牛乳 ほっけ とうふ わかめ<br>みそ                        | 米 麦 きょうか米 じゃがいも<br>油 こんにゃく さとう ごま                 | だいこん えのきだけ ねぎ<br>こまつな にんじん ごぼう<br>さやいんげん                        | 556 kcal<br>26.8 g<br>17.4 g<br>2.7 g |
| 5<br>火  | チキンクリームライス🍛<br>～地元野菜デー～       | ○  | だいこんサラダ   | 牛乳 とりにく ちょうりよう牛乳<br>あさり ちりめんじゃこ<br>かつおぶし    | 米 麦 きょうか米 バター 油<br>こむぎこ さとう ごま                    | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム ピーマン<br>だいこん こまつな                          | 596 kcal<br>22.9 g<br>21.5 g<br>1.8 g |
| 6<br>水  | <b>むぎごはん</b> 🍚                | 🥛  | チンジュワズ<br>とうふいりニラたまスープ<br>きゃべつとこまつなのナムル                                 | 牛乳 ぶたにく とうふ たまご                             | 米 麦 きょうか米 でんぷん<br>もち米 ごま油 さとう                     | たまねぎ しょうが にんにく<br>にんじん ニラ もやし キャベツ<br>こまつな                      | 549 kcal<br>23.6 g<br>16.6 g<br>2.2 g |
| 7<br>木  | きりぼしごはん🍚                      | ○  | だいすといかのあまからあげ<br>けんちんじる<br>かぶのかおりづけ                                     | 牛乳 ちりめんじゃこ あぶらあげ<br>だいす いか とうふ              | 米 麦 きょうか米 油 でんぷん<br>こむぎこ さとう ごま油<br>こんにゃく じゃがいも   | きりぼしだいこん にんじん<br>しょうが ごぼう だいこん ねぎ<br>こまつな かぶ かぶのは<br>キャベツ       | 649 kcal<br>29.6 g<br>22.1 g<br>2.9 g |
| 8<br>金  | トルコライス🍛                       | ○  | せんぎりやさいスープ  | 牛乳 とりにく ぶたにく とうふ<br>ちょうりよう牛乳 ハム             | 米 麦 きょうか米 バター 油<br>パンこ さとう スパゲティ                  | にんじん マッシュルーム<br>たまねぎ グリンピース ピーマン<br>たけのこ キャベツ こまつな              | 598 kcal<br>28.0 g<br>19.1 g<br>3.1 g |
| 11<br>月 | <b>むぎごはん</b> 🍚<br>♪岐阜県郷土料理♪   | ○  | ぎふけんのけいちゃん<br>すったてじる<br>いがぐりくん  | 牛乳 とりにく みそ ぶたにく<br>とうふ だいす ちょうりよう牛乳<br>たまご  | 米 麦 きょうか米 油 さとう<br>じゃがいも さつまいも バター<br>こむぎこ そうめん   | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ キャベツ ごぼう<br>だいこん ねぎ こまつな                 | 633 kcal<br>30.1 g<br>17.6 g<br>2.4 g |
| 12<br>火 | ビスキュイパン🍞                      | ○  | ひよこまめのミネストローネ<br>ブロッコリーのサラダ   | 牛乳 ちょうりよう牛乳 たまご<br>ぶたにく こなチーズ ひよこまめ         | むえんパン バター さとう<br>こむぎこ 油 マカロニ                      | セロリー にんじん たまねぎ<br>キャベツ トマト ブロッコリー<br>コーン りんご                    | 557 kcal<br>23.8 g<br>20.2 g<br>1.8 g |
| 13<br>水 | <b>むぎごはん</b> 🍚                | ○  | カレーメンチかつ<br>あつあげのみそしる<br>しらたきのごまサラダ                                     | 牛乳 ぶたにく おから なまあげ<br>みそ                      | 米 麦 きょうか米 こむぎこ<br>パンこ 油 こんにゃく さといも<br>しらたき ごま さとう | たまねぎ キャベツ ごぼう<br>にんじん だいこん しめじ ねぎ<br>こまつな もやし                   | 700 kcal<br>27.9 g<br>26.5 g<br>3.0 g |
| 14<br>木 | ごまごはん🍚                        | ○  | ホキのみそゆすみそでんがく<br>みみじる<br>こまつなのうめじょうゆあえ                                  | 牛乳 ほき みそ あぶらあげ                              | 米 麦 きょうか米 ごま 油<br>さとう こむぎこ                        | ゆず かぼちゃ だいこん<br>にんじん こまつな ねぎ<br>えのきだけ もやし うめぼし                  | 624 kcal<br>26.5 g<br>18.5 g<br>2.7 g |
| 15<br>金 | みそバターコーンラーメン🍜<br>♪北海道郷土料理～    | ○  | じゃがいももち<br>はくさいのおひたし<br>♪おはなし給食♪  | 牛乳 ぶたにく みそ チーズ<br>かつおぶし                     | ちゅうかめん 油 ごま油 バター<br>ごま じゃがいも でんぷん                 | にんにく しょうが もやし<br>きくらげ ねぎ こまつな コーン<br>はくさい                       | 517 kcal<br>24.1 g<br>18.1 g<br>3.2 g |
| 18<br>月 | ぶたにくとごぼうのまぜごはん🍚               | ○  | きびなこのからあげ<br>ぶゆやさいのごまみそしる   | 牛乳 ぶたにく あぶらあげ きび<br>なご みそ                   | 米 麦 きょうか米 油 しらたき<br>さとう でんぷん こむぎこ ごま              | ごぼう しょうが にんじん<br>だいこん かぼちゃ かぶ ねぎ<br>こまつな                        | 579 kcal<br>23.7 g<br>19.2 g<br>2.1 g |
| 19<br>火 | ガバオライスふうそぼろごはん🍚               | ○  | ABCスープ  | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>こうやとうふ                      | 米 麦 きょうか米 油 さとう<br>マカロニ                           | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ ピーマン ほししいたけ<br>キャベツ ほうれんそう               | 577 kcal<br>24.2 g<br>17.1 g<br>1.7 g |
| 20<br>水 | <b>むぎごはん</b> 🍚<br>～冬至献立～      | ○  | さわらのゆうあんやき<br>ぐだくさんみそしる<br>かぼちゃのそぼろあんかけ                                 | 牛乳 さわら とうふ あぶらあげ<br>みそ ぶたにく                 | 米 麦 きょうか米 さとう<br>じゃがいも でんぷん                       | ゆず ごぼう にんじん だいこん<br>はくさい ねぎ こまつな<br>かぼちゃ しょうが                   | 618 kcal<br>30.1 g<br>18.6 g<br>2.6 g |
| 21<br>木 | カレーライス🍛<br>♪セレクト給食♪           | ○  | やさいフレンチ<br>てづくりソーセージ<br>フィッシュフライ<br>おうとうのヨーグルトケーキ<br>サイダーゼリー<br>れいとうみかん | 牛乳 ぶたにく チーズ<br>とうゆ たまご ほき<br>ヨーグルト          | 米 麦 きょうか米 油<br>じゃがいも バター こむぎこ さ<br>とう パンこ こむぎこ    | にんにく しょうが セロリー た<br>まねぎ にんじん トマト りんご<br>キャベツ きゅうり レモン モモ<br>みかん |                                       |

★給食回数15回★献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了承ください。★牛乳は毎日つきます(6日はヨーグルト)★国産献立日は7日、11日です。



あなたの家の年越しメニューは？