

令和4年度
12月

こんだて



東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
1 木	ごはん にんじんふりかけ		いかの更紗揚げ 豆乳けんちん汁 果物	七分づき米, ごま, でん粉, 油, じゃがいも, こんにやく	しらす干し, 牛乳, いか, 生揚げ, 豆乳	にんじん, 小松菜, ショウガ, ゴボウ, 大根, 長ねぎ, 紅マドンナ	豆乳は脂質が少なく、 ヘルシーで、成長期 に必要な鉄分が多くと れる食品です。
2 金	高菜 チャーハン		ジャンボ餃子 きくらげスープ 果物	七分づき米, ぎょうざの皮, でん粉, 油	焼き豚, 卵, 卵, 牛乳, ぶた肉, 豆腐	ショウガ, 高菜漬, ニラ, 長ねぎ, ニンニク, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, ゆず, みかん	14cmの大きな餃子の 皮を使って揚げた餃 子を作ります。
5 月	みそ豚丼		根菜汁 ごま和え 果物	七分づき米, でん粉, じゃがいも, ごま	ぶた肉, みそ, 牛乳, 豆腐	長ねぎ, 玉ねぎ, しめじ, れんこん, ゴボウ, にんじん, 大根, ほうれん草, もやし, りんご	埼玉県秩父市の名物 であるみそ豚をごは んと一緒に食べます。
6 火	くるめピラフ		鮭のクリーム煮 フレンチサラダ	七分づき米, バター, じゃがいも, 小麦粉	ベーコン, 牛乳, さけ, 豆乳, 調理用牛乳, いんげん豆	ニンニク, 大根, ほうれん草, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, コーン	11月に配布した、野菜 レシピからくるめピラフを 作ります。冬になり、地 場の野菜がおいしい季 節になりました。
7 水	煮じゃごごはん		おでん お浸し 果物	七分づき米, 白いりごま, こんにやく, じゃがいも, ちくわふ	卵, 竹輪, 牛乳, いわし, うずら卵, 昆布, がんもどき, 魚揚げボール	大根, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, みはや	給食のおでんは大根、 ちくわなど全部で10種類 の具材を昆布だして煮 て作ります。
8 木	フィッシュ バーガー (セルフ)		クラムチャウダー ジャーマンポテト	パン, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, バター, コンスタチ, じゃがいも	マヨネーズ, 卵, 牛乳, アサリ, ハム, 豆乳, ベーコン, いんげん豆, 調理用牛乳	白菜, にんじん, 枝豆, 玉ねぎ	クラムチャウダーはあ さりなどの貝類と野菜 を煮込んだアメリカの スープです。
9 金	ひじきごはん		魚のみぞれだれ かきたま汁 果物	七分づき米, でん粉, 油	とり肉, 油揚げ, 牛乳, 銀鱈, 卵, 豆腐, もずく	ショウガ, にんじん, いんげん, 大根, エノキ, タケノコ, 小松菜, 長ねぎ, みかん	魚のみぞれだれは、魚 を油で揚げてから、大根 おろしで作ったソースを かけて食べます。
12 月	レーズン シナモンロール		冬野菜のポトフ 豆とナッツのサラダ	パン, バター, マーガリン, 砂糖, じゃがいも, アーモンド	牛乳, ワカメ, 卵, ベーコン	レーズン, 白菜, にんじん, 玉ねぎ, 大根, しめじ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	冬野菜のポトフには、白 菜、ブロッコリー、大根な ど冬に旬を迎える野菜 を使っています。
13 火	わかめごはん		厚焼き卵 田舎汁 白菜の昆布漬け	七分づき米, ごま, 里芋	わかめ, 牛乳, 卵, 豆腐, みそ, 塩昆布	大根, ゴボウ, にんじん, 長ねぎ, 白菜, きゅうり	今月の果物 12月は 1日紅マドンナ 5日 りんご 7日 みはや 9日みかん 19日はれひめの予定 です。
14 水	ごはん		豚レバーのアーモンドがらめ 春雨スープ 海藻中華あえ	七分づき米, でん粉, 油, アーモンド, 春雨, ごま	牛乳, 豚レバー, とり肉, 豆腐, 海藻ミックス	ショウガ, にんじん, ゆず, ニラ, 長ねぎ, ほうれん草, もやし, 白菜, キャベツ, コーン, 玉ねぎ	きのこごはんには、4種 類のきのこを使います。 きのこはおなかの調子 をよくする食物繊維が豊 富です。
15 木	きのこごはん		飛竜頭 豚汁 しらすあえ	七分づき米, でん粉, 油, じゃがいも, こんにやく, ごま	油揚げ, 牛乳, 豆腐, えび, とり肉, みそ, ぶた肉, 豆腐, しらす干し	シイタケ, マイタケ, シメジ, エノキ, いんげん, 大根, ショウガ, 枝豆, ゴボウ, にんじん, 長ねぎ, ほうれん草, もやし	ゼリーは給食室手作 りです。海藻で作られ た粉寒天を使い作り ます。
16 金	チキン カレーライス		ごぼうサラダ りんごゼリー	七分づき米, じゃがいも, 小麦粉, ごま, バター, 砂糖	とり肉, いんげん豆, 牛乳, ツナ, アガー	ショウガ, ニンニク, 玉ねぎ, にんじん, ゴボウ, キャベツ, りんごジュース	

※献立の後半はうら面に続きます。
※12月9日(金)は給食費の引き落とし日です。
お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	643
たんぱく質(g)	21.1~32.5	26.0
脂質(g)	14.4~21.7	21.9



