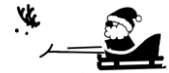


12月こんだてひょう



令和6年度

世田谷区立松沢小学校

日	こんだて	ぎゆう	あかのなかま・ からだをつくるもとになる	きのなかま・ エネルギーになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	いなりずしふうごはん せんべいじる くだもの(りんご) 	○	ぎゅうにゆう、あぶらあげ、 とりにく	こめ、なんぶせんべい さとう	しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、りんご	566 kcal 21.7 g 2.6 g
3火	ごはん さばのくろずやき じゃこいりわふうサラダ はくさいとえのきのみそしる	○	ぎゅうにゆう、かつおぶし、 ちりめんじゃこ、さば、 あぶらあげ、わかめ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごまあぶら	たまねぎ、キャベツ、もやし、はくさい、 えのきたけ	629 kcal 27.3 g 2.6 g
4水	きんぴらごはん やさいのごまだれかけ とんじる	○	ぎゅうにゆう、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ	こめ、ごまあぶら、さとう、 ごま、あぶら、じゃがいも	ごぼう、しめじ、こまつな、にんじん、ねぎ、 だいこん、こんにやく、もやし	550 kcal 22.2 g 2.0 g
5木	ミルクパン ロヒ・ラーティッコ シンスコンマッカラケイット 	○	ぎゅうにゆう、さけ、チーズ、 ソーセージ	ミルクパン、あぶら、バター、 じゃがいも、こむぎこ、 パンこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、 キャベツ、こまつな	563 kcal 24.0 g 2.6 g
6金	あじのひつまぶしふう ほうれんそうのかんぶつあえ なまあげとごぼうのみそしる	○	ぎゅうにゆう、あじ、 ちりめんじゃこ、なまあげ、 いとけずり、きざみのり、 けずりぶし	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、にんじん、 ごぼう、もやし、だいこん、こんにやく、 ねぎ	666 kcal 29.0 g 3.6 g
9月	わかめごはん さかなのばいにくやき にんじんしりしり あんかけじる	○	ぎゅうにゆう、わかめ、ツナ、 すけとうだら、とりにく	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、くずこ	うめ、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、 えのきたけ、こまつな	579 kcal 24.4 g 2.9 g
10火	ごはん ひじきふりかけ しおにくじゃが カリカリあぶらあげのおひたし	○	ぎゅうにゆう、ひじき、 こなかつお、ぶたにく、 こおりとうふ、あぶらあげ、 けずりぶし	こめ、あぶら、さんおんとう、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しらたき、 さやいんげん、こまつな、もやし	575 kcal 23.6 g 2.3 g
11水	キムチチャーハン チャブチェ トックスープ	○	ぎゅうにゆう、ぶたにく、 とりにく、わかめ	こめ、あぶら、ごまあぶら、 あぶら、かんそうくずきり、 さんおんとう、トック	にんじん、はくさいキムチ、ピーマン、 にんにく、たけのこ、しょうが、ねぎ、 にら、えのきたけ	553 kcal 22.5 g 3.1 g
12木	ごはん こうやとうふのからあげ だいこんのしおこんぶあえ ぐだくさんのみそしる	○	ぎゅうにゆう、しおこんぶ、 こおりとうふ、あぶらあげ	こめ、かたくりこ、あぶら、 ごまあぶら、さとも	にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、 ごぼう、にんじん、こんにやく、しいたけ ねぎ	581 kcal 20.8 g 2.2 g
13金	ポニョのハムラーメン ビーンズサラダ みかんゼリー 	○	ぎゅうにゆう、ぶたにく、 わかめ、ハム、ひよこまめ、 ツナ、こなかんてん、 しろいんげんまめ、 こなゼラチン	ラーメン、あぶら、かたくり こ、ごまあぶら、オリーブ油、 さとう	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、 みかんジュース、みかん(かん)	583 kcal 28.3 g 3.2 g
16月	やきにくどん チョコレギサラダ ささみとやさいのスープ	○	ぎゅうにゆう、ぶたにく、 きざみのり、とりにく	こめ、あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、はくさい、きゅうり、もやし、 たけのこ、しいたけ、ねぎ	573 kcal 24.3 g 2.6 g
17火	きなこあげパン しろいんげんまめのいなかふうスープ じゃこサラダ	○	ぎゅうにゆう、きなこ、 ベーコン、ぶたにく、 しろいんげんまめ、わかめ、 ちりめんじゃこ	コッペパン、あぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 さやいんげん、だいこん、きゅうり	627 kcal 26.6 g 3.6 g
18水	ドライカレーライス りんごとはくさいのサラダ 	○	ぎゅうにゆう、ベーコン、 ぶたにく、こなチーズ だいた	こめ、おおむぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、 マッシュルーム、はくさい、きゅうり りんご	573 kcal 21.3 g 2.0 g
19木	ごはん(ゆうきまい) おおくらだいこんのとりごもくに いわしのつみれじる 	○	ぎゅうにゆう、とりにく、 とうふ、いわしのすりみ、 けずりぶし	こめ(ゆうきまい)、 あぶら、さとう、じゃがいも、 かたくりこ、さとも	しょうが、おおくらだいこん、こんにやく、 にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう	644 kcal 30.5 g 3.2 g
20金	ごはん さわらのゆずみそだれ やさいのごまずかけ かぼちゃすいとん 	○	ぎゅうにゆう、さわら、 けずりぶし、とりにく、 あぶらあげ	こめ、さとう、こむぎこ、 ごま、しらたまこ	しょうが、ゆず、もやし、きゅうり、しめじ、 かぼちゃ、にんじん、だいこん、はくさい、 ねぎ	630 kcal 32.3 g 2.8 g
23月	ごはん たらのにんにくバターしょうゆ こまつなのかんぶつあえ さつまじる	○	ぎゅうにゆう、いとけずり、 すけとうだら、きざみのり、 ちりめんじゃこ、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ	こめ、あぶら、かたくりこ、 バター、ごまあぶら、ごま、 さつまいも	にんにく、こまつな、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ	655 kcal 34.4 g 3.3 g
24火	ほうれんそうときのこのクリームライス クリスマスケーキ ほしのこめこまカロニスープ 	○	ベーコン、ぎゅうにゆう、 なまクリーム、とりにく、 ソーセージ	こめ、おおむぎ、こめこ、 バター、コーンフレーク、 こめこまカロニ、こむぎこ、 あぶら	パイナップルジュース、にんじん、しめじ、 にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ほうれんそう、しょうが、セロリー、 キャベツ、れいとうコーン	695 kcal 25.1 g 2.5 g

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。