

令和4年度



12月

献立表

大田区立赤松小学校

日	曜日	献立名	説明	使用する食品名		
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
1	木	なめし菜飯	長野県の名産「野沢菜」を混ぜ込んだ菜飯とおでんの組み合わせです。給食のおでんは大量に作ることで味がしみ込んだ「次の日」のような味に仕上がります。		米,麦,ごま油	のざわな(塩漬)
		ししゃものごま焼き		ししゃも	小麦粉,★黒いりごま,★白いりごま	
		おでん		さば削り節(だし),結び昆布,揚げボール,つみれ,焼き竹輪,★うずら卵水煮	こんにゃく,ちくわぶ	だいこん
2	金	チキンピラフ	モルネソースはホワイトソースとチーズ使ったソースのこと。今回は鮭にモルネソースを乗せて焼きます。クリーミーなソースが鮭によく合います。	鶏こま	米,麦,油,豆乳,クリームバター	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン
		さけ鮭のモルネソース焼き		生鮭,★調理用牛乳,★ピザ用チーズ	★バター,小麦粉	パセリ
		ミネストローネ		鳥がら,ベーコン,いんげん豆,金時豆	じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールのトマト,トマトピューレ,キャベツ
5	月	ごはん	給食でよく使う春雨は緑豆やじゃがいものでんぷんから作られた細い麺のような食材です。同じような見た目のビーフンは米から作られています。		米	
		あつあ厚揚げと春雨の煮込み		豚ひき肉,生揚げ	油,はるさめ,砂糖,でん粉	にんにく,にんじん,しめじ,キャベツ,しょうが
		ナムル			★白いりごま,ごま油,砂糖	ぜんまい(ゆで),にんじん,もやし,小松菜
6	火	あげパン(カレー味)	いつの時代も大人気の揚げパン。給食以外でも食べられる店もありますが、仲間と食べる思い出も含めた給食の揚げパンに敵うものはないと思っています。	★粉チーズ	コッペパン(卵乳なしパン),グラニュー糖,揚げ油	
		たまごにゅう(卵・乳なしパン)		豚こま,ベーコン,大豆,ひよこまめ,蒸し黒豆,鳥がら	油,じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトペースト,ホールのトマト
		ポークビーンズ		海藻ミックス,ちりめんじゃこ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん
7	水	サンマーマン(横浜)	横浜生まれの生(サン)馬(マー)麺。生馬は中国語で生きのいい素材を意味します。肉や野菜たっぷりのあんかけラーメンです。いつものビーンズポテトを色の違う3種類のじゃが芋を使って作ります。	豚こま,鳥がら	中華めん(ゆで冷凍),油,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),小松菜,もやし
		カラフルビーンズポテト		大豆	揚げ油,じゃがいも(北海道がね・シャドークイーン・ノーザンルビー),でん粉	
		はやが早香				★早香
8	木	ごはん	図書とのコラボ給食第四弾!サッカーワールドカップが盛り上がっています。選手たちは強くなるために練習と同じく食事もとても大切にしています。いつもと同じ内容ですが、給食は皆さんの体のことを考えて作られています。しっかり食べましょう。図書室にサッカー関連の本がたくさんあります。		米	
		さば かつお 鯖の香味焼き		鯖		ねぎ,しょうが
		ひじきの和風ごまサラダ		干ひじき	砂糖,ごま油,★白いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし
9	金	せんだいどん 仙台麩丼	麩を油で揚げた仙台の名物「油麩」を卵とじにしたどんぶりです。デザートは枝豆を使った手作りの「ずんだあん」をかけた白玉団子です。	さば削り節(だし),鶏こま,かまぼこ,★鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ
		おくすかけ		さば削り節(だし),昆布(だし),油揚げ	さといも,豆麩,でん粉,そうめん	ごぼう,にんじん,干しいたけ,小松菜
		ずんだもち			白玉粉,上新粉,砂糖	むき枝豆
12	月	ヨーグルトトースト	ハンガリーには日本では見ないようなたくさんの種類のパプリカがあり、料理には欠かせない食材です。「グヤーシュ」は伝統的な煮込み料理。給食では3色のパプリカを使います。	★プレーンヨーグルト	★食パン,豆乳,クリームバター,砂糖	マーマレード
		とりにく 鶏肉のグヤーシュ(ハンガリー)		鳥がら,鶏肉	油,じゃがいも,砂糖	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールのトマト,トマトピューレ,ピーマン,パプリカ赤・黄・オレンジ
		コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,ホールコーン

★今月の栄養価★
 エネルギー 640kcal
 たんぱく質 25.2g

日曜日	献立名	説明	使用する食品名		
			血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
13 火	キャロットライスのクリームソースがけ	小松菜は江戸時代以降に東京の小松川地区(今の江戸川区辺り)周辺で栽培されていたことから名がついたと言われています。栄養豊富でどんな料理にも合う食材です。	鶏こま,ベーコン,★調理用牛乳,★生クリーム	米,麦,豆乳クリームバター,油,★バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮)
	小松菜とツナのサラダ		ツナ水煮	油,砂糖	小松菜,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ
	りんご				★りんご
14 水	高野めし	青森県の郷土料理「せんべい汁」。専用のせんべいが入った具がたくさん汁のものです。高野豆腐を使った和風のご飯との組み合わせです。	油揚げ,鶏こま,さば削り節(だし),高野豆腐	米,麦,油,砂糖	にんじん
	もずく入り卵焼き		鶏ひき肉,沖縄もずく,★鶏卵	油,じゃがいも	たまねぎ
	せんべい汁(青森県)		さば削り節(だし),鶏こま	かやきせんべい	ごぼう,はくさい,しめじ,えのきたけ,ねぎ,小松菜
15 木	ごぼ天うどん(福岡県)	ごぼうの天ぶらが乗った福岡県の名物「ごぼ天うどん」。福岡県の「こし」のない柔らかいうどんに近づけるように作ります。	昆布(だし),さば削り節(だし),豚こま	冷凍うどん,揚げ油,でん粉,小麦粉	ねぎ,たまねぎ,にんじん,しめじ,小松菜,ごぼう
	車麩のチャンプルー		ツナオイル漬け,★鶏卵	油,車麩	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,もやし
	みかん				★みかん
16 金	キムタクご飯	キムチとたくあんが入った「キムタクご飯」は長野県塩尻市の学校給食から広まりました。地元野菜を使った漬物をもっと食べてほしいという願いから誕生したそうです。	豚こま	米,麦,油,★白いりごま	にんじん,はくさい,キムチ漬,たくあん,小松菜
	揚げ餃子の甘酢あんかけ		豚ひき肉,大豆ミート	揚げ油,ぎょうざの皮,油,ごま油,でん粉,砂糖	しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,★にら
	わかめと卵のスープ		鳥がら,カットわかめ,★鶏卵	でん粉	たまねぎ,えのきたけ,しめじ,ねぎ
19 月	カレーライス	ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜。一年中出回っていますが、寒くなる今頃が一番おいしい季節です。苦手な人が多い印象ですが、積極的にとりたい色の濃い野菜の一つです。	豚こま,鳥がら	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,マンゴーピューレ
	福神漬				福神漬
	ブロッコリーのサラダ			油,砂糖	ブロッコリー,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,にんにく
20 火	マンゴープリン		粉寒天	砂糖	マンゴーピューレ
	ご飯	12月20日は「ぶりの日」。ぶりは大きさによって呼び名が変わる「出世魚」。「イナダ」は20~30cm程度の大きさのものです。関西地方では同じ大きさのものを「ハマチ」と呼ぶこともあるようです。		米	
	イナダのから揚げ		イナダ	揚げ油,小麦粉,でん粉,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが
ねぎソースがけ	かつお節			小松菜,もやし,キャベツ,にんじん	
21 水	おひたし	スープに生パスタが入った人気の「ヌードルスープ」。材料はシンプルですが、大量に作ることでおいしくなる給食ならではのスープです。	さば削り節(だし),昆布(だし),高野豆腐	つきこんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ぜんまい(ゆで),ねぎ
	けの汁(青森県)		鶏肉	丸パン(卵乳なしパン),砂糖,でん粉,★マヨネーズ	ごぼう,にんじん,切干し大根
	セルフ鶏の照り焼きサンド(卵・乳なしパン)		青のり	揚げ油,じゃがいも,でん粉	
22 木	ポテトフライ		鳥がら,豚こま	生パスタ	にんじん,たまねぎ,キャベツ
	ヌードルスープ		豚ひき肉,牛ひき肉,★粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油	たまねぎ,セロリー,にんじん,にんにく,ホールトマト
	ポロネーゼ	2学期最後の給食です。ミートソースとの違いができるように、ポロネーゼには少し大きめのひき肉を使います。オニオングラタンスープはじっくり炒めたたまねぎを使ったスープです。	鳥がら,★ピザ用チーズ	油,★フランスパン	にんにく,たまねぎ
フルーツポンチ		粉寒天		砂糖	(りんご・黄桃・白桃・洋梨)シロップ煮,みかん缶,70%果汁入り飲料

※料理名の行を右にたどるとその料理に使用されている食材と働きが分かります。(毎日の牛乳は省略します。)栄養価は一日あたりの平均値を別枠に記載いたします。
 ※食材料ならびに学校行事などの都合により、献立内容を予告なく変更することがあります。
 ※★印は本校で除去対応をしている食材です。