



令和4年12月

給食献立表



大田区立田園調布小学校

| 日 | 曜 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | 牛乳 | (赤の食品) 血や肉になる | (黄の食品) 熱や力になる | (緑の食品) 体の調子を整える | ひとこと |
|------------------|---|---|---|-----|------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|--|------|
| | | | | おかず | 果物 デザート | | | | | |
| 1 | 木 | ビスキュイパン ポークシチュー | チーズいりサラダ | | | ふたにく ベーコン きんとき豆 チーズ 牛乳 | まるパン 小麦粉 さとう バター 米粉 ジャガイモ 油 | しょうが にんにく 切り トマト缶 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン きゃべつ きゅうり | 今月の給食目標 協力して準備をして、 <u>ゆっくり食べましょ</u> う。 低学年 みんなで協力して 準備をしよう。 中学年 みんなで協力して 準備をして、 <u>ゆっく</u> り食べよう。 高学年 効率のよい準備を 工夫して、 <u>ゆっく</u> り食べよう。  | |
| 2 | 金 | ぎゅう 牛ごぼうごはん サケのちゃんちゃん焼き 北海道の料理 | じゃが芋のみそ汁 いそあえ | | | ぎゅうにく サケ わかめ 油揚げ のり みそ 牛乳 | 米 麦 じゃが芋 油 | しょうが ごぼう さやいんげん 玉ねぎ しめじ にんにく コーン えのき きゃべつ にんじん | | |
| 5 | 月 | スパゲッティ ラギーソース | ポテトフレンチサラダ ココアゼリー | | | ぎゅうにく ベーコン 生クリーム チーズ 牛乳 | スパゲッティ じゃが芋 油 さとう 米粉 | しょうが にんにく トマト缶 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン えだ豆 コーン セロリ | | |
| 6 | 火 | さといも 里芋ごはん もち米肉団子 | ちくぜん煮 煮びたし | | | とりにく ふたにく 油揚げ 牛乳 | 米 麦 もち米 里芋 油 かたくり粉 | ごぼう にんじん たけのこ しいたけ だいこん さやいんげん 玉ねぎ しょうが 白菜 小松菜 | | |
| 7 | 水 | かじょうどうふどん 家常豆腐丼 | もやしのサラダ くだもの | | | ふたにく 厚揚げ 牛乳 | 米 麦 油 かたくり粉 | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ にら もやし きゅうり くだもの | | |
| 8 | 木 | わかめごはん サバの香味焼き | とんじる 豚汁 塩こぶあえ | | | ふたにく サバ わかめ 油揚げ こんぶ みそ 牛乳 | 米 麦 油 じゃが芋 | しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ きゅうり きゃべつ | | |
| 9 | 金 | ドライカレーライス | フレンチサラダ くだもの | | | ふたにく 牛乳 | 米 油 米粉 | しょうが にんにく 切り トマト缶 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 干しぶどう きゃべつ きゅうり くだもの | | |
| 12 | 月 | ながさきチャンポン 長崎県の料理 | ごぼうの唐揚げ くだもの | | | ふたにく イカ なると 牛乳 | ちゅうかめん かたくり粉 油 | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ もやし くだもの きゃべつ ちんげん菜 ごぼう | | |
| 13 | 火 | サバこんぶごはん 肉じゃが | こくうだいず 黒糖大豆 | | | ふたにく こんぶ サバ 大豆 牛乳 | 米 麦 油 もち米 さとう じゃが芋 かたくり粉 | しょうが にんじん しいたけ 玉ねぎ さやいんげん | | |
| 14 | 水 | ごはん ユーリンチー 中国の料理 | とうふときのこのスープ 中華風やさい | | | とりにく とうふ のむヨーグルト | 米 麦 油 かたくり粉 | しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ にんじん えのき 小松菜 白菜 だいこん | | |
| 15 | 木 | ガーリックトースト コーンシチュー | パリパリサラダ | | | とりにく てぼう豆 豆乳 生クリーム 牛乳 | コッペパン 油 じゃが芋 米粉 ワンタンの皮 バター | にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー きゅうり きゃべつ | | |
| 16 | 金 | ビビンバ 韓国の料理 | はるさめスープ くだもの | | | ふたにく とりにく ベーコン とうふ 牛乳 | 米 麦 油 はるさめ ごま | しょうが にんにく 長ねぎ くだもの たけのこ しいたけ 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ ちんげん菜 | | |
| 19 | 月 | あおなのチャーハン | ワンタンスープ 大学芋 | | | ふたにく たまご 牛乳 | 米 麦 油 ワンタンの皮 さとう さつま芋 | しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ 小松菜 もやし 長ねぎ だいこん ちんげん菜 | | |
| 20 | 火 | ひじきふりかけごはん アジフライ | けんちん汁 おひたし | | | ひじき とりにく アジ 油揚げ 牛乳 | 米 麦 油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 さとう | ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ きゃべつ 小松菜 えのき | | |
| 21 | 水 | カレーうどん 厚揚げのみそ田楽 | だいこんサラダ 冬至団子 行事食～冬至～ | | | ふたにく 小豆 厚揚げ みそ わかめ 牛乳 | うどん さとう 白玉粉 油 | しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 だいこん きゅうり かぼちゃ | | |
| 22 | 木 | ☆セレクト給食☆ 三色ピラフ はくさいとベーコンの スープ いちごのタルト | Aランチ クリームソースチキン Bランチ トマトソースチキン | | | とりにく ベーコン 生クリーム 牛乳 | 米 麦 油 さとう | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん はくさい パセリ いちご  | <セレクト給食> 主菜を2種類から、事前に 選びます。 ピラフ・スープ・デザート・ 牛乳は、共通です。 | |
| 1月 11日 (水) | | ふくぶろ 福袋うどん | かいそうサラダ くだもの | | | とりにく 油揚げ かいそう 牛乳 | うどん さとう もち 油 | 玉ねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ きゃべつ きゅうり くだもの | 1月の献立は、 <u>1月10日</u> に配布します。 | |

協力を準備をして、
ゆっくり食べましょ
う。
低学年
みんなで協力して
準備をしよう。
中学年
みんなで協力して
準備をして、ゆっく
り食べよう。
高学年
効率のよい準備を
工夫して、ゆっく
り食べよう。

～冬至～
今年の冬至は、12月
22日ですが、セレクト
給食を実施するため、冬
至メニューは、前日の2
1日に出します。冬至の
日は、かぼちゃや小豆、
こんにやくなどを食べて、
ゆず湯に入る風習があり
ます。寒さが厳しくなる
頃に、ビタミンなどの栄
養をとったり、体をあた
ためたりして、風邪を予
防する意味があります。

◇材料の都合で献立を
変更することがあり
ます。
◇給食の回数 16回
◇今月の平均栄養価
エネルギー 624kcal
たんぱく質 23.8g
カルシウム 325mg
食塩相当量 2.3g

