




令和5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・デザート	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
1 金	和食 ごはん ギンダラの香味焼き	じゃが芋のそぼろ煮 こんにゃくサラダ	ギンダラ 〇ぶたにく 牛乳		米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん しいたけ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり さやいんげん	<b>今月の給食目標</b> 協力して準備をして、 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。 
4 月	ブルコギ丼 かんこくの料理	とうふときのこのスープ くだもの 	ぶたにく とりにく 〇とうふ 牛乳		米 麦 油 かたくり粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし 玉ねぎ くだもの えのき なら	
5 火	カレーミートパン コーンシチュー	グリーンサラダ	ぶたにく とりにく 〇レンズ豆 牛乳		コッパン 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく きゅうり にんじん きゃべつ 玉ねぎ ｺｰﾝ こまつな ブロッコリー マツタケ ｷﾞﾝﾀﾞﾗ	
6 水	和食 ごはん サケのかんこく風焼き	秋田県の料理 きりたんぼ汁 もやしのサラダ	サケ とりにく 〇あぶらあげ 牛乳		米 麦 油	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし まいたけ はくさい きゅうり せり	
7 木	スパゲッティ ボロネーゼ イタリアの料理	ポテトフレンチサラダ くだもの 	ベーコン ぎゅうにく 〇レンズ豆 牛乳		スパゲッティ じゃが芋 米粉 油	しょうが にんにく ｷﾞﾝﾀﾞﾗ ｺｰﾝ にんじん きゅうり 玉ねぎ トマト缶 くだもの マツタケ	
8 金	和食 きんぴらごはん ごもくどうふ	みそポテト 北海道の料理	ぶたにく ちくわ とうふ みそ ヨーグルト		米 麦 油 じゃが芋 こむぎ粉 かたくり粉 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ れんこん たけのこ ごぼう しいたけ ちんげんさい	
9 土	ハヤシライス	ビーンズサラダ	ぶたにく 〇大豆 牛乳		米 麦 油 米粉	しょうが にんにく セロリ にんじん きゃべつ 玉ねぎ マツタケ えだまめ ｺｰﾝ	~冬至~ 今年の冬至は、12月 22日です。冬至の日は、 かぼちゃや小豆、こんに ゃくなどを食べたり、 ゆず湯に入ったりする風 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、 風邪をひかないように願 う意味があります。 
12 火	和食 こやどうふの そぼろ丼	けんちん汁 くだもの 	とりにく 〇あぶらあげ こやどうふ 牛乳		米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんじん 玉ねぎ だいこん くだもの 長ねぎ さやいんげん	
13 水	ながさきチャンポン 長崎県の料理	黒糖大豆	ぶたにく 〇イカ なると 大豆 牛乳		ちゅうかめん 油 かたくり粉 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ もやし きゃべつ ちんげんさい	
14 木	ピビンバ かんこくの料理	はるさめスープ	ぶたにく とりにく 〇とうふ ベーコン 牛乳		米 麦 油 はるさめ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな 長ねぎ	
15 金	和食 ごはん サバの西京焼き	じゃが芋のみそ汁 だいこんサラダ	サバ わかめ 〇あぶらあげ みそ 牛乳		米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんじん 玉ねぎ だいこん きゅうり	◇調理の都合で献立や
18 月	ゴールドトースト ポークシチュー	マカロニいりサラダ	ぶたにく 〇きんとき豆 牛乳		コッパン マカロニ じゃが芋 米粉 バター はちみつ 油	しょうが にんにく ｷﾞﾝﾀﾞﾗ ｺｰﾝ にんじん トマト缶 玉ねぎ ｷﾞﾝﾀﾞﾗ きゃべつ きゅうり マツタケ	材料を変更すること があります。
19 火	和食 わかめごはん とうふナゲット	すまし汁 ひとしおやさい	とりにく わかめ 〇とうふ ツナ 牛乳		米 麦 油 かたくり粉	だいこん にんじん 長ねぎ こまつな きゃべつ 玉ねぎ きゅうり	◇給食の回数 16回 ◇今月の平均栄養価
20 水	マーボーどうふ丼	はるさめサラダ くだもの 	ぶたにく とうふ 〇こんぶ みそ 牛乳		米 麦 油 はるさめ かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり 長ねぎ はくさい くだもの もやし なら	エネルギー 611kcal たんぱく質 23.9g カルシウム 316mg 食塩相当量 2.2g
21 木	☆セレクト給食☆ ウィンナーピラフ ジュリエンスープ おたのしみブラマンジェ	Aランチ チーズチキン Bランチ マーマレードチキン	ウィンナー ベーコン とりにく 生クリーム チーズ 牛乳		米 麦 油 さとう チョコ マーマレード	しょうが にんにく にんじん ピーマン きゃべつ ｺｰﾝ 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。
22 金	カレーうどん がんもどきのふくめに	いそあえ 冬至だんご 行事食~冬至~	ぶたにく 小豆 〇かんもどき のり 牛乳		うどん 油 かたくり粉 さとう しらたま粉	しょうが にんじん 玉ねぎ きゃべつ こまつな 長ねぎ かぼちゃ	1月の献立は、1月9日 に配信します。
1月 10日 (水)	ふくぶくろうどん	だいこんサラダ くだもの	とりにく わかめ 〇あぶらあげ 牛乳		うどん 油 もち	だいこん にんじん 玉ねぎ こまつな きゅうり 長ねぎ くだもの	

