



令和6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
2 月	ながさきチャンポン 長崎県の料理	ごぼうのからあげ くだもの	ぶたにく イカ ○ なたと 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 もやし きゃべつ ごぼう ちんげんさい しいたけ りんご	今月の給食目標 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。
3 火	和食 さばごはん あつあげの香味ソース	とりだんご汁 いそあえ	とりにく こんぶ サバ のり ○ あつあげ あぶらあげ みそ 牛乳		米 麦 油 ごま かたくり粉	しょうが にんじん だいこん ごぼう 玉ねぎ はくさい 長ねぎ にんにく にら きゃべつ こまつな	
4 水	和食 ごはん ブリのてりやき	じゃが芋のそぼろ煮 もやしのサラダ	ぶたにく ブリ ○ みそ 牛乳		米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん もやし きゅうり	
5 木	セサミトースト ビーフシチュー	クルトンサラダ	ぎゅうにく ○ きんとき豆 牛乳		しよくパン さとう 油 じゃが芋 米粉 バター ごま	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト缶 きゃべつ きゅうり コーン	
6 金	和食 つくね丼	北海道の料理 いしかり汁 くだもの	とりにく サケ のり ○ あぶらあげ みそ 牛乳		米 麦 油 かたくり粉 じゃが芋 パン粉	しょうが 玉ねぎ れんこん しいたけ だいこん にんじん 長ねぎ くだもの	
9 月	あおなのチャーハン	たまご 玉子とコーンのスープ シナモンポテト	ぶたにく とりにく ○ たまご 牛乳		米 麦 はるさめ 油 かたくり粉 さつま芋 さとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ ちんげんさい 玉ねぎ えのき コーン こまつな	
10 火	スパゲッティ ツナマトソース	ポテトフレンチサラダ くだもの	ベーコン ○ ツナ 牛乳		スパゲッティ 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 ビーマン にんじん きゅうり コーン くだもの	～冬至～ 今年の冬至は、12月 20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。
11 水	和食 ごはん サバのぶなかばし	けんちん汁 はるさめサラダ	とりにく サバ ○ あぶらあげ こんぶ 牛乳		米 麦 はるさめ 油 じゃが芋	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし きゃべつ きゅうり	
12 木	ポークカレーライス	ハムいりサラダ	ぶたにく ○ ハム 牛乳		米 麦 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	
13 金	マーボー豆腐丼	だいこんサラダ くだもの	ぶたにく わかめ ○ とうふ みそ 牛乳		米 麦 油 かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら だいこん コーン きゅうり くだもの	
16 月	わかめごはん 花シューマイ	とん汁 ナムル	ぶたにく わかめ ○ あぶらあげ みそ 牛乳		米 麦 ごま 油 じゃが芋 シューマイの皮	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう れんこん 長ねぎ しいたけ もやし こまつな	
17 火	フィッシュバーガー	ABCスープ くだもの	ぶたにく サメ ○ ひよこ豆 牛乳		まるパン パン粉 こむぎこ マカロニ 油 じゃが芋	セロリ 玉ねぎ にんじん きゃべつ トマト缶 マッシュルーム ビーマン くだもの	
18 水	和食 ごはん サケの塩こうじ焼き	秋田県の料理 きりたんぼ汁 かいそうサラダ	とりにく サケ ○ あぶらあげ かいそう 牛乳		米 麦 油	しょうが にんじん だいこん 玉ねぎ ごぼう まいたけ はくさい セリ 長ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	◇調理の都合で献立や 材料を変更すること があります。
19 木	ごはん 芋と魚のあまずあん	はるさめスープ しおこぶあえ	ベーコン とりにく サメ ○ とうふ こんぶ のおヨーグルト		米 麦 油 かたくり粉 じゃが芋 はるさめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン ちんげんさい きゅうり きゃべつ	◇給食の回数 17回
20 金	カレーうどん	こぎつねサラダ 冬至だんご 行事食～冬至～	ぶたにく 小豆 ○ あぶらあげ 牛乳		うどん ごま 白玉粉 米粉 さとう かたくり粉	しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ こまつな きゃべつ もやし かぼちゃ	◇今月の平均栄養価 エネルギー 608kcal たんぱく質 23.7g カルシウム 348mg 食塩相当量 2.1g
23 月	和食 すきやき丼 ☆セレクト給食☆	じゃが芋のみそ汁 おひたし	ぶたにく わかめ みそ ○ あぶらあげ とうふ 牛乳		米 麦 油 じゃが芋 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう だいこん しいたけ 長ねぎ こまつな きゃべつ	
24 火	ウィンナーピラフ ハニーマスタードチキン やさしいスープ	Aランチ ストロベリーブラマンジェ Bランチ チョコレートブラマンジェ	ウィンナー ○ とりにく 生クリーム 牛乳		米 麦 油 はちみつ じゃが芋 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ ビーマン コーン きゃべつ	<セレクト給食> デザートは2種類から、事前に 選びます。 ピラフ・チキン・スープ・牛乳 は共通です。
1 月 9 日 (木)	チキンカレーライス	ツナいりサラダ	とりにく ○ ツナ 牛乳		米 麦 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	1月の献立は、1月8日 に配信します。

