



給食だより 12月



献立表

大田区立羽田小学校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
わかめごはん 牛乳 肉じゃが煮 切り干し大根サラダ くだもの(りんご)	小松菜とじゃこのチャーハン 牛乳 エビ玉 酸辣湯	ツナポテトドック 牛乳 キャロット ドレッシングサラダ ヨーグルトあえ	中華丼 牛乳 パリパリサラダ 春雨スープ	メキシカンライス 牛乳 チリコンカン にんにくスープ くだもの(みかん)
I補給 - 588 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 642 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 556 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 585 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 614 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g
6日(土)	9日	10日	11日	12日
スパゲッティミートソース 牛乳 ブロッコリーサラダ ABCスープ	ビビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(みかん)	きなこ揚げパン 牛乳 ワントンスープ もやしのカレー風味	菜めし 牛乳 魚のピリ辛焼き 青菜のすまし汁	【長崎県郷土料理】 長崎ちゃんぽん 牛乳 浦上そば 寒ざらし(蜜がけ白玉団子)
I補給 - 733 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.3 g	I補給 - 551 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g	I補給 - 544 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 521 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 496 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.5 g
15日	16日	17日	18日	19日
チキンライス 牛乳 おえかきオムレツ ヌードルスープ	焼き鳥ごはん 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 白菜の甘酢あえ	てりマヨチキンパン 牛乳 カリッと大豆サラダ じゃが芋のポタージュ	冬野菜のカレーライス 牛乳 わかめサラダ	さんまの蒲焼丼 牛乳 ごま和え もずくのみそ汁
I補給 - 749 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 560 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 592 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 623 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 659 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.4 g
22日	23日	24日		
 麦ごはん 牛乳 鮭の柚子風味焼き かぼちゃサラダ さつまいも汁	ビスキュイパン 牛乳 米粉のクリームシチュー バランスサラダ	クリスマスピラフ 牛乳 骨付きフライドチキン コールスローサラダ ミルクココアゼリー	お祝い 大みそかに食べる 年越しそば お祝い 大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。	
旬の食材：ちんげん菜・かぶ・白菜・みかん				
12/12長崎県の郷土料理				
長崎ちゃんぽん：さまざまなものを混ぜることを意味します。野菜たっぷりのラーメンです。				
浦上そば：浦上地区が発祥の料理です。ポルトガルの宣教師が考えた豚肉料理を、野菜を加えアレンジして生まれた料理です。				
寒ざらし：島原市の郷土菓子です。寒い日に米を水にさらし、すりつぶして白玉粉を団子にしていました。				
※白玉団子はのどに詰まらせやすい食べ物です。学校では「よく噛んで食べる」よう指導します。				
ご家庭でもお声かけいただきますよう、お願いいたします。				
22日 冬至：この日は冬至です。1年で最も昼が短く夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃを食べて邪気を払う風習があります。				

食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

今月の目標：みんなで協力しよう