



12月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2日 (月)	振替休業日					
3日 (火)	豚肉と野菜のしょうが焼き丼	○	豚肉	米 麦 油 砂糖 白いりごま	たまねぎ ごぼう しょうが	674 kcal 28.6 g
	もやしのサラダ			ごま油 砂糖	もやし にんじん きゅうり	
	きりたんぽ汁		鶏肉	さといも きりたんぽ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	
4日 (水)	きのこミートサンドパン	○	豚ひき肉 大豆	コッペパン 油 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ	579 kcal 23.1 g
	ポトフ		ウインナー	あぶら 油 じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ しょうが キャベツ パセリ	
	コーンサラダ			あぶら 油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
5日 (木)	鶏肉とごぼうのごはん	○	鶏肉 油揚げ	こめ 小麦 油 砂糖	しょうが ごぼう にんじん	628 kcal 27.9 g
	鯖のおろしソースかけ		鯖	かたくりこ 片栗粉 油 砂糖	だいこん	
	呉汁		大豆	油 こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん 小松菜	
6日 (金)	長崎ちゃんぽん	○	豚肉 いか むきえび なんと 牛乳	む 蒸し中華麺 油	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ しょうが	598 kcal 22.4 g
	キャンディポテト			さつまいも 油 砂糖 パター		
	くだもの				りんご	
9日 (月)	ごはん	○		こめ 米		586 kcal 23.4 g
	ツナそぼろ		ツナ 高野豆腐	さとう 砂糖	にんじん しょうが	
	ごまあえ			さとう 砂糖 白ねりごま 白すりごま	にんじん もやし 小松菜 キャベツ	
	豚汁		豚肉 豆腐 油揚げ	あぶ 油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	
10日 (火)	えびチャーハン	○	豚肉 むきえび	こめ 小麦 油	にんじん ねぎ	563 kcal 25.1 g
	もち米しゅうまい		豚ひき肉 たまご	かたくりこ 片栗粉 ごま油 もち米 砂糖	しょうが 干しいたけ ねぎ	
	わかめスープ		豆腐 カットわかめ	ごま油	しょうが にんじん もやし えのきたけ 小松菜	
11日 (水)	小松菜のクリームスパゲティ	○	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ 油 パター 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが 小松菜	585 kcal 22.3 g
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも 油 はちみつ	にんじん キャベツ きゅうり	
12日 (木)	ごはん	○		こめ 米		586 kcal 30.4 g
	鮭の味噌チーズ焼き		鮭 チーズ	さとう 砂糖		
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら 油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり	
	けんちん汁		豆腐 油揚げ	あぶら 油 こんにゃく じゃがいも	だいこん ごぼう ねぎ	
13日 (金)	おえかきオムライス	○	鶏肉 たまご 牛乳	こめ 小麦 油 片栗粉	トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	587 kcal 25.5 g
	リボンマカロニスープ		鶏肉	油 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ しめじ	
	くだもの				みかん	
16日 (月)	豆腐の中華煮丼	○	豚肉 豆腐	こめ 小麦 油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ほうさい にら	591 kcal 21.4 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	あぶら 油 砂糖	だいこん キャベツ きゅうり にんじん	
	りんごゼリー		粉寒天	さとう 砂糖	りんごジュース	
17日 (火)	ごはん	○		こめ 米		573 kcal 26.7 g
	メヒカリのフライ		メヒカリ	こめ 小麦粉 パン粉		
	ごまドレッシングサラダ			白いりごま 砂糖 ごま油 白ねりごま	きゅうり もやし キャベツ にんじん	
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉	あぶら 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ さやいんげん	

※都合により、献立は変更する場合があります



12月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
18日 (水)	ヨーグルトフレンチトースト	○	プレーンヨーグルト たまご	食パン 砂糖 バター		614 kcal 27.9 g
	ボークビーンズ		豚肉 大豆	油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しょうが パセリ	
	ツナサラダ		ツナ	油 ごま油 砂糖	キャベツ にんじん もやし 小松菜	
19日 (木)	ひじきふりかけごはん	○	干しひじき かつお節	米 玄米 油 砂糖 白いりごま		586 kcal 25.3 g
	千草たまご焼き		鶏ひき肉 たまご	油 砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜	
	すき焼き風汁		豚肉 焼き豆腐	しらたき 車麴 砂糖	にんじん はくさい ねぎ 春菊	
20日 (金)	冬至うどん	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ	冷凍細うどん	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ	576 kcal 38.9 g
	魚とれんこんの磯香揚げ		しいら 大豆 青のり	油 片栗粉 じゃがいも	しょうが にんにく れんこん	
	くだもの				りんご	
23日 (月)	カレーライス	○	豚肉	米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん	666 kcal 18.8 g
	グリーンサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり 小松菜	
	くだもの				みかん	
24日 (火)	コーンピラフ	ジョア	ベーコン	米 麦 油	にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン	597 kcal 21.8 g
	照り焼きチキン		鶏肉	砂糖		
	ハンバーグ		豚ひき肉	パン粉 油	たまねぎ	
	ABCマカロニスープ		鶏肉 かまぼこ	マカロニ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	
	フルーツジュレ		アガー	砂糖	りんご もも みかん	

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。
体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけましょう！



★献立紹介★

- 12/3 きりたんぼ汁 きりたんぼは秋田県の郷土料理で、うるち米をつぶして串にちくわのように巻き付けて焼いて作ります。
鍋に入れたり、味噌をつけて食べたりしますが、給食では鍋風の汁物にして提供します。
- 12/6 長崎ちゃんぽん 長崎県の郷土料理で、豚肉やえび・イカなどの魚介類、野菜をたくさん使った麺料理です。
給食室で豚骨・鶏ガラを煮込んでスープを作ります。
- 12/10 もち米シュウマイ シュウマイを皮で包むのではなく、もち米をまぶして蒸します。
- 12/13 おえかきオムライス 給食室で薄焼き卵を1人一枚ずつ作ります。教室でチキンライスの上に薄焼き卵をのせて、
「いただきます」をしたら、1人1つ渡したケチャップでオリジナルオムライスを作ります。
- 12/24 セレクト給食 照り焼きチキンとハンバーグのどちらか1つを選び、自分が選んだメニューを当日食べます。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、風邪予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。
また、年末年始はいろいろなものを食べる機会が増えると思います。食べ過ぎには気をつけましょう

