



# 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	その他
1月	衣笠丼	○	油揚げ たまご	米 麦 油 砂糖 片栗粉	ねぎ わけぎ	しょうゆ みりん 酒
	みそドレサラダ		油 砂糖 ごま油	にんじん きゅうり はくさい	酢 しょうゆ 白みそ	
	すまし汁		豆腐 わかめ	えのきたけ だいこん ねぎ	酒 しょうゆ 塩	
2火	とり肉とごぼうのごはん	○	とり肉 油揚げ	米 麦 油 砂糖	しょうが ごぼう にんじん	塩 しょうゆ 酒 みりん
	魚のおろしソースかけ		たら	片栗粉 米粉 油 砂糖	しょうが だいこん	酒 塩 しょうゆ みりん
	真汁		大豆	油 ごんにやく じゃがいも	にんじん だいこん 小松菜	白みそ 赤みそ しょうゆ
3水	長崎ちゃんぽん	○	ぶた肉 いが かまぼこ 牛乳 豆乳	わ 蒸し中華めん 油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ ねぎ	酒 オイスターソース 塩 しょうゆ
	だいごくいも 大学芋		大豆	さつまいも 片栗粉 油 砂糖		しょうゆ みりん
	くだもの				みかん	
4木	ごはん	○		米		
	とりのごまだれ焼き		とり肉	砂糖 白ねりごま 白いりごま	にんにく しょうが ねぎ	みりん しょうゆ 酒 トウモロコシ
	茎わかめと野菜の和え物		くま 茎わかめ	ごま油 砂糖	キャベツ もやし 小松菜	しょうゆ 酢 粉辛子
	じゃがいものそぼろ煮		とりひき肉 大豆	油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ	酒 塩 しょうゆ
5金	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン マーガリン	にんにく パセリ	
	きのこのクリームシチュー		ぶた肉 牛乳 豆乳 いんげん豆 生クリーム	油 じゃがいも 米粉	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム しょうが パセリ	酒 塩 しょうゆ
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	油 砂糖	にんじん キャベツ ホールコーン 小松菜	酢 しょうゆ 粉辛子
8月	鶏ちゃん丼	○	とり肉	米 麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	酒 トウモロコシ みりん しょうゆ 塩
	けんちん汁		豆腐	油 ごんにやく じゃがいも	だいこん ごぼう ねぎ	塩 しょうゆ
	くだもの				りんご	
9火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米 麦		
	厚揚げと大根の煮物		ぶた肉 厚揚げ	砂糖 ごんにやく	たけのこ 干しいたけ だいこん にんじん	酒 みりん しょうゆ
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	白いりごま 油 砂糖	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	酢 しょうゆ 粉辛子
10水	えびチャーハン	○	ぶた肉 むきえび	米 麦 油	にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ
	菊花シュウマイ		ぶたひき肉 大豆	砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	しょうが 干しいたけ エリンギ ねぎ	酒 塩 しょうゆ
	卵とわかめのスープ		豆腐 たまご わかめ	片栗粉 油	しょうが にんじん もやし えのきたけ 小松菜	塩 しょうゆ しょうゆ
11木	胚芽ごはん	○		米 胚芽米		
	鯖の文化干し		鯖の文化干し			
	レンコンのきんぴら		ぶた肉	ごま油 つきごんにやく 砂糖 白いりごま	ごぼう れんこん にんじん	しょうゆ みりん
12金	豚汁	○	ぶた肉 豆腐 油揚げ	油 じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ 小松菜	白みそ 赤みそ
	丸パン		丸パン			
	コロッケ		ぶたひき肉 大豆	じゃがいも マッシュポテト 小松菜 パン粉 卵	にんじん たまねぎ	塩 しょうゆ 中濃ソース
15月	豆腐の中華煮丼	○	ぶた肉 豆腐	米 麦 油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 たけのこ 白菜 にら	塩 しょうゆ 一味唐辛子
	もやしとハムサラダ		ローズハム	ごま油 砂糖	もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 粉辛子
	カルピスゼリー		粉寒天 カルピス	砂糖		
16火	小松菜ふりかけごはん	○	ちりめんじゃこ	米 玄米 ごま油 白いりごま	小松菜	酒 しょうゆ
	干草たまご焼き		とりひき肉 たまご	油 砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ	酒 塩 しょうゆ
	すき焼き風汁		ぶた肉 焼き豆腐	しらたき 砂糖	にんじん はくさい ねぎ 春菊	酒 塩 しょうゆ みりん

※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	その他	
17 水	ごまトースト	○		福神餅パン マーガリン 白すりごま 白ねごま 砂糖			
	ふゆやさい 冬野菜ポトフ		ウィンナー	あぶら 油 ジャガイモ	セロリー にんじん たまねぎ しょうが キャベツ かぶ かぶの葉	白ワイン ロリエ 塩 こしょう	
	ツナサラダ		ツナ	あぶら 油 ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし 小松菜	酢塩 しょうゆ	
18 木	スパゲティマトソース	○	ベーコン ぶた肉 レンズまめ 小麦粉チーズ	スパゲッティ あぶら 油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ ホールトマト パセリ	赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース ナツメグ クローブ	
	フレンチサラダ			あぶら 油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢塩 粉辛子	
	スイートポテト		なま 生クリーム 牛乳	さつまいも さとう 砂糖 バター			
19 金	はいが 胚芽ごはん	○		こめ はいがまい 米 胚芽米			
	メヒカリのから揚げ		めひかり	こめか かつくりこ あぶら 米粉 片栗粉 油			
	おひたし		かつお節		こまつな 小松菜 にんじん もやし	しょうゆ	
	いもに 芋煮		ぶた肉	あぶら 油 こんにゃく さといも 砂糖	ごぼう にんじん まいたけ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩	
22 月	とうじ 冬至うどん	○	とりにく あぶらあ 油揚げ かまぼこ	れいとう 冷凍うどん	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ	酒塩 しょうゆ みりん	
	さかな 魚とれんこんの磯香揚げ		しいら だいず あお 大豆 青のり	あぶらか かつくりこ 油 片栗粉 ジャガイモ	しょうが にんにく れんこん	酒 しょうゆ 塩	
	くだもの				りんご		
23 火	キーマカレー	○	ぶたひき肉 だいず 大豆	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 米粉	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ	カレー粉 塩 赤ワイン こしょう ウスターソース しょうゆ	
	マセドアンサラダ			じゃがいも さとう 油 あぶら	にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ	酢塩 粉辛子	
	くだもの				みかん		
24 水	カレーピラフ	ジョア	ウィンナー とり肉	こめ むぎ あぶら 米 麦 油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	塩 カレー粉 こしょう	
	てや 照り焼きチキン						
	ハンバーグ		ぶたひき肉 だいず 大豆	あぶら 米粉 油 米粉パン粉	たまねぎ にんじん	塩 こしょう ナツメグ ロープ トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
	コーンスープ		とりにく とうじゆ 肉 豆乳	あぶら 油 ジャガイモ コーンスターチ	にんじん たまねぎ クリームコーン 小松菜	白ワイン 塩 こしょう	

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！



### 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、朝ごはんを心がけて、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も増えると思います。食べ過ぎには気をつけましょう

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

### 給食・図書コラボメニュー

今回は以下の本に登場するメニューを給食で提供します。  
学校の図書室にある本なので、ぜひ読んでみてください。

**12/12 コロケ**  
『11ぴきのねことあほうどり』 馬場のぼる/作 こくま社

**12/18 スイートポテト**  
『わかったさんのスイートポテト』 寺村輝夫 原案/永井郁子 作絵

### 東一小ホームページに 給食の紹介をしています

子どもたちが食べている給食の写真を紹介しています。  
ぜひご覧いただき、ご家庭で話題にいただけたら幸いです。

給食紹介QRコード