



12月分給食献立表



目標

きれいな教室で楽しく食べよう

大田区立久原小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	火	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜の梅おかか和え かきたま汁	kcal 587	g 28.3	<p>今年も残り1か月となりました。寒さも日に日に増し、風邪をひきやすい季節になりました。風邪の予防には、手洗い・うがいをしっかりと行うことや、十分な睡眠とバランスのよい食事をとることが大切です。体調管理に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。</p> <p>風邪を防ぐには…</p> <ul style="list-style-type: none"> こまめな手洗い・うがい 早寝・早起き 朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる 適度に体を動かす 室内の換気をする 外出の際はマスクをする <p>冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、冬至にゆず湯に入り、無病息災（病気をせず健康でいられること）を祈る風習があります。また、かぼちゃ（なんきん）など、「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるともいわれています。今年の冬至は12月21日です。給食ではゆずとかぼちゃを使った料理を出す予定です。</p> <p>～ レモン ～</p> <p>国産のレモンの旬は冬です。広島、愛媛、和歌山などで栽培されています。ビタミンCを多量に含むほか、さわやかな酸味の主体であるクエン酸も豊富です。疲労物質である血液中の乳酸を分解し、疲労回復を早めてくれます。今月の献立の中から「レモントースト」のレシピを紹介いたします。ぜひ、御家庭でも作ってみてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p>レモントースト</p> <p>【材料 分量（約4人分）】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食パン …………… 4枚 バター …………… 40g グラニュー糖 …… 大さじ2 レモン汁 …………… 小さじ1 <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① バターは室温に戻し、やわらかくしておく。 ② ①とグラニュー糖とレモン汁を混ぜ合わせる。 ③ 食パンに②をぬり、トーストする。（給食では、200℃のオーブンで7分程度焼いています。）
2	水	スタミナ丼 牛乳 みそ汁 くだもの（りんご）	694	22.7	
3	木	セルフコロッケサンド 牛乳 コーンポタージュ	675	23.4	
4	金	【作品展】 お絵かきオムライス 牛乳 リボンパスタのスープ くだもの（いちご）	592	23.9	
7	月	高野めし 牛乳 おでん ししゃものごま焼き	613	29.9	
8	火	塩焼きそば 牛乳 ナムル フルーツ白玉	585	20.6	
9	水	冬野菜のカレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの（みかん）	649	19.4	
10	木	ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜のゆかり和え みそ汁	661	24.9	
11	金	チーズチリドッグ 牛乳 ポトフ ヨーグルト	688	30.9	
14	月	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ くだもの（りんご）	641	25.4	
15	火	きつねうどん 牛乳 のり塩ビーンズポテト くだもの（みかん）	637	26.7	
16	水	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ めかたま汁	618	26.3	
17	木	レモントースト 牛乳 肉ボールシチュー 野菜のカレー風味	613	21.6	
18	金	ごはん 牛乳 さばのサクサク揚げ おひたし 豚汁	682	26.4	
21	月	【冬至】 ごはん 牛乳 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みぞれ汁	658	27.1	
22	火	小松菜チャーハン 牛乳 シュウマイ 中華スープ	589	23.0	
23	水	あぶたま丼 牛乳 田舎汁 くだもの（紅まどんな）	607	23.8	
24	木	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 コーンサラダ キャロットケーキ	719	24.2	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
 (注2) 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。