

令和3年度



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	水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ漬 野菜の梅おかか和え かきたま汁	kcal 597	g 25.0	<p>あつという間に今年も残り1か月となりました。今年 はみなさんにとってどのような年でしたか？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>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22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 style="text-align: center;">～ りんご ～</p> <p>欧米には「1日1個のりんごは医者を送る」とい うことわざがあるほど、りんごは栄養価の高いくだ ものです。高血圧予防、血中コレステロールの降下、 便秘解消、疲労回復、虫歯予防など多くの効能が知ら れています。 今月の献立の中から、りんごを使った「アップル チーズハンバーグ」のレシピを紹介します。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; display: inline-block;"> <p>今月の 献立の 中から</p> </div> <p>アップルチーズハンバーグ</p> <p>【材料 分量（約4人分）】</p> <p>豚ひき肉 …………… 160g 油 …………… 大さじ1 たまねぎ …………… 1/2個（100g） りんご …………… 1/4個（60g） 牛乳 …………… 大さじ3 パン粉（乾燥） …… 30g 鶏卵 …………… 1/4個（15g） 塩 …………… 少々（0.6g） こしょう …………… 少々（0.2g） ナツメグ …………… 少々（0.1g） ダイスチーズ …… 30g トマトケチャップ … 大さじ2 中濃ソース …………… 大さじ1 粉辛子 …………… 少々（0.2g）</p> <p>【作り方】</p> <p>① 油でたまねぎを炒めて、冷ましておく。 ② 豚ひき肉～ダイスチーズを合わせて、よく練る。 ③ 成形し、オーブンで焼く。（250℃で約15分） ④ ケチャップ～赤ワインを合わせて加熱する。 ⑤ ③に④をかける。</p> <p style="text-align: right;">配慮する栄養素</p>										
2	木	カレーうどん 牛乳 たこぺったん くだもの（みかん）	579	22.9											
3	金	【音楽祭1日目】 ジャンバラヤ 牛乳 トルティージャ きらりん☆サラダ くだもの（いちご）	572	21.1											
4	土	【音楽祭2日目】 セルフピタパンサンド 牛乳 ミッキーマウスマーチのスープ	580	24.7											
7	火	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 ナムル フルーツ白玉	625	25.1											
8	水	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ かきたま汁	584	24.1											
9	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	602	21.3											
10	金	鶏の照り焼き丼 牛乳 野菜の磯和え みそ汁	618	27.9											
13	月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 野菜の昆布和え 豚汁	628	23.6											
14	火	みそラーメン 牛乳 のり塩ビーンズポテト くだもの（みかん）	601	23.0											
15	水	冬野菜のカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ くだもの（りんご）	637	18.1											
16	木	ココアパン 牛乳 アップルチーズハンバーグ 野菜ソテー ABCスープ	636	27.8											
17	金	子ぎつねごはん 牛乳 おでん ししゃものごま焼き	618	27.9											
20	月	タッカルビ丼 牛乳 トックスープ くだもの（みかん）	592	21.4											
21	火	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 パリパリサラダ くだもの（りんご）	647	24.3											
22	水	【冬至】 ごはん 牛乳 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ めかたま汁	653	26.5											
23	木	チキンライス のむヨーグルト フライドチキン コーンサラダ ナタデココ入りりんごゼリー	648	20.6											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 613	たんぱく質 g 23.8	脂質 g 21.3	ナトリウム (食塩相当量) g 2.3	カルシウム mg 307	鉄 mg 2.1	レチノール当量 μgRE 243	ビタミンB ₁ mg 0.33	ビタミンB ₂ mg 0.51	ビタミンC mg 26	食物繊維 g 4.1	マグネシウム mg 86	亜鉛 mg 2.7

(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。