

令和4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	木	鶏ごぼうごはん 牛乳 いかのかりんと揚げめかたま汁	kcal 595	g 26.5	<p>寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところ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よい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。</p> <p>～ 地産地消 ～</p> <p>地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買うことができます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らすことができます。12月の給食では、東京都で作られた「小松菜」と「大蔵大根」を使用する予定です。</p> <p><b>冬至にゆず湯と かぼちゃ</b></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「かぼちゃのそぼろあんかけ」を出す予定です。レシピを紹介しますので、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> <p><b>かぼちゃのそぼろあんかけ</b></p> <p>【 材料 分量（約4人分） 】</p> <p>かぼちゃ …………… 250g（約1/6個）              片栗粉 …………… 適量              油 …………… 適量</p> <p>A { かつおだし …………… 40ml              生姜のしぼり汁 …… 少々              砂糖 …………… 小さじ2              うすくち醤油 …… 小さじ2              酒 …………… 小さじ1/2              鶏ひき肉 …………… 50g</p> <p>【作り方】</p> <p>① かぼちゃは厚めのいちよう切りにする。              ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。              ③ Aを合わせて加熱し、鶏ひき肉を加えてほぐすように煮る。              ④ 鶏ひき肉に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。              ⑤ ④に②を合わせる。</p> </div> <p style="text-align: right;">配慮する栄養素</p>											
2	金	ココアパン 牛乳 魚のモルネソース焼き野菜ソテー ABCスープ	607	29.9												
5	月	チリビーンズライス 牛乳 パリパリサラダくだもの（りんご）	585	19.5												
6	火	ごはん 牛乳 ぶりの梅みそ焼き 野菜の昆布和え かきたま汁	632	27.1												
7	水	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）	641	27.5												
8	木	メープルシロップトースト 牛乳 クリームシチュー クルトンサラダ	656	18.4												
9	金	キムチチャーハン 牛乳 シュウマイわかめスープ	578	22.6												
12	月	パイナップル 牛乳 タンドリーチキンコーンサラダ かぼちゃのポターージュ	621	24.8												
13	火	子ぎつねごはん 牛乳 おでん ししゃものごま焼き	645	30.0												
14	水	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 じゃがいものパリパリサラダくだもの（いちご）	656	24.2												
15	木	中華丼 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げくだもの（みかん）	627	26.0												
16	金	ごはん 牛乳 さばの香味揚げ 野菜の梅おかか和え 豚汁	693	26.4												
19	月	大蔵大根のカレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの（愛まどんな）	646	18.5												
20	火	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 ナムル さつまいものごま団子	664	27.2												
21	水	セルフ照り焼きチキンサンド ミネストローネ のむヨーグルト	577	24.9												
22	木	【冬至】 ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ めかたま汁	678	28.5												
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 631	たんぱく質 g 25.1		脂質 g 22.7	ナトリウム (食塩相当量) g 2.5	カルシウム mg 339	鉄 mg 2.4	レチノール当量 μgRE 265	ビタミンB <sub>1</sub> mg 0.34	ビタミンB <sub>2</sub> mg 0.53	ビタミンC mg 30	食物繊維 g 4.5	マグネシウム mg 96	亜鉛 mg 2.8

(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。