



12月分給食献立表



目標 冬の生活について考えよう

大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 紅白白玉汁 くだもの	577	24.4
4	月	かやくごはん 牛乳 蓮根バーグのおろしソース せんべい汁	581	24.6
5	火	カレーミートドッグ 牛乳 チキンポトフ くだもの	566	24.5
6	水	ごはん 牛乳 ふくさ卵 野菜の昆布和え さつま汁	597	24.1
7	木	トマトクリームスパゲティ 牛乳 バランスサラダ	611	23.6
8	金	ごはん 牛乳 揚げ魚のみそだれ じゃがいものきんぴら めかたま汁	612	26.8
11	月	青菜じゃこチャーハン 牛乳 鶏ワンタンスープ フルーツのヨーグルト和え	568	23.2
12	火	ごまビスキュイパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー 野菜のカレー風味	607	24.8
13	水	ごはん 牛乳 魚のサクサク揚げ 野菜のゆかり和え 呉汁	665	26.5
14	木	冬野菜のカレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの	637	19.4
15	金	きのこごはん 牛乳 おでん ししゃものごま焼き	566	25.0
18	月	みそラーメン 牛乳 中華風大根 ごま団子	595	23.8
19	火	蒜山おこわ 牛乳 いかのかりんと揚げ かきたま汁	571	24.4
20	水	ごはん 牛乳 シーホー豆腐 ナムル くだもの	592	25.4
21	木	セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 ミネストローネ	587	26.0
22	金	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 沢煮椀	624	26.9

食育だより

今年も残すところあと一か月。12月は「師走」という言葉どおり、来年の準備のためにみんなが忙しく走り回る一か月です。忙しさに負けて体調を崩してしまうことがないように、栄養バランスのとれた食事を心がけていきましょう。

12月の献立から

<1日 紅白白玉汁>

今年度、久原小学校はめでたく開校130周年を迎え、12月2日には開校130周年記念式典が予定されています。そこで、12月1日の給食では、お祝いの気持ちを込めて「紅白白玉汁」を作ります。みなさんも給食を残さず食べて、久原小学校の特別な日をお祝いしましょう。

<22日 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ>

冬至は一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、ゆず湯に入り、無病息災（病気をせず健康でいられること）を願う風習があります。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。給食では「魚のゆずみそ焼き」と「かぼちゃのそぼろあんかけ」を作ります。昔から伝わってきた大切な食文化を、これからの時代を生き延びていくみなさんがしっかりと受け継いでいけるとよいですね。

冬至献立として、「かぼちゃのそぼろあんかけ」のレシピを御紹介します。ぜひ御家庭で作ってみてください。

～かぼちゃのそぼろあんかけ～

<材料> (作りやすい分量 4人分)

- ・かぼちゃ …… 250g (約1/6個)
- ・片栗粉 …… 適量
- ・揚げ油 …… 適量
- ・かつおだし …… 40ml
- ・生姜のしぼり汁 …… 少々
- ・砂糖 …… 小さじ2
- ・塩 …… ひとつまみ
- ・薄口しょうゆ …… 大さじ1/2
- ・酒 …… 小さじ2
- ・鶏ひき肉 …… 40g
- ・玉ねぎ …… 少々
- ・片栗粉 …… 小さじ1 (同量の水で溶く)

<作り方>

- ① かぼちゃは厚めのいちょう切り、たまねぎはみじん切りにする。
- 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、鶏ひき肉とたまねぎを加えてほぐすように煮る。
- ④ 鶏ひき肉、たまねぎに火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ④に②を加えて混ぜる。



<保護者の皆様へ>

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけますと幸いです。よろしくお願いたします。

寒い冬を乗り切るためには？

★**こまめに手を洗う**

★**早寝・早起きを心がける**

★**朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

★**適度に体を動かす**

これから季節は冬本番を迎え、寒さが増していきます。冬休みを楽しく過ごすためにも、寒い冬の生活ではどのようなことに気を付ければよいでしょうか。

(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。