



12月給食献立表



目標 **なごやかにたべよう**

おたより **大田区立馬込第二小学校**

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
2月	月	はいが 胚芽ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごもく 五目きんぴら くだもの(りんご)	610	28.5
3日	火	わふうや 和風焼きそば たまごスープ ピーンズポテト	605	22.9
4日	水	じゃこわかめごはん ぎせい豆腐 こんかい 根菜汁 くだもの(みかん)	619	26.9
5日	木	キムチチャーハン 中華スープ あ 揚げぎょうざ	625	22.0
6日	金	セルフフィッシュバーガー ボイルキャベツ コーンシチュー くだもの(みかん)	666	29.8
9日	月	まーぼー豆腐丼 麻婆豆腐丼 ちゅうか 中華風大根 き 茎わかめのスープ *とうきょう元気農場* 9日~17日	603	24.3
10日	火	みそ煮込みうどん キャンディポテト くだもの(りんご)	618	16.7
11日	水	ふゆやさい 冬野菜のカレーライス かいそう 海藻サラダ ふくじんづけ 福神漬	697	18.6
12日	木	ツナトースト ポトフ 大根のごまドレサラダ	628	26.9
13日	金	さといも 里芋ごはん わかさぎの天ぷら さつま汁 くだもの(みかん)	629	23.8
16日	月	スパゲッティクリームソース コーンサラダ さつまいもとりんごの甘煮	703	22.9
17日	火	ごはん 鱈の甘酢あんかけ 大根の三色あえ みそ汁 くだもの(みかん)	641	25.7
18日	水	パエリア トルティージャ 豆と野菜のスープ	593	28.6
19日	木	ヨーグルトトースト チリコンカン キャベツとベーコンのサラダ	652	28.1
20日	金	けんまい 玄米ごまごはん さばの文化干し 野菜の柚子あえ かほちゃ入り 貝汁 くだもの(みかん) *行事食：冬至*	695	27.5
23日	月	くろざとう 黒砂糖パン ボルシチ ブロッコリーとツナのサラダ くだもの(みかん)	590	23.1
24日	火	コーンライス 魚のバジル風味焼き はくさい 白菜とベーコンのスープ フルーツゼリー	697	25.9

今年も残り一か月となりました。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。体調管理に気を付けて、元気に新年を迎えましょう。

風邪を防ぐには...

かせをひいた時に積極的にとりたい栄養素
基礎体力を付けて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質が多い食品	炭水化物が多い食品	ビタミンAが多い食品
肉、魚、卵など	米、めん、いもなど	レバー、にんじんなど

～ 冬至 ～
12月22日は冬至です。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、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、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言われています。

～ 今月の献立紹介 ～

- 9日～17日 とうきょう元気農場 とうきょう元気農場から、大根、にんじん、さといも、さつまいもが届きます。東京で育った特別な野菜を、よく味わって食べましょう。
- 11日 冬野菜のカレーライス ごぼう、れんこん、大根など冬が旬の野菜を使ったカレーです。
- 18日 世界の料理：スペイン パエリアは魚介類、肉、野菜と米を炊き込んで作るスペインの代表料理です。トルティージャは、じゃがいもが入ったスペイン風のオムレツです。

鱈の甘酢あんかけ

材料分量(4人分)

鱈(切身) …… 4切れ	酢 …… 小さじ1
塩 …… ひとつまみ	砂糖 …… 大さじ1・1/2
酒 …… 大さじ1	しょうゆ …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ2	だし …… 50cc
しょうが …… 少々	でん粉 …… 適量
でん粉 …… 50g	
油 …… 適量	

<作り方>
①塩～しょうがで鱈に下味をつける。
②でんぷんをまぶし、揚げる。
③酢～だしを加熱し、水で溶いたでん粉を加えてたれを作る。
④揚げた鱈にたれをかけて完成。

★3学期の給食は1月9日(木)から始まります。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
639	24.8	22.0	2.5	347	2.0	247	0.44	0.55	36	5.7	99	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。