



12月給食献立表



目標 なごやかにたべよう

おおたくりまごめだいにしょうがっこう
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより
				エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	○	鮭わかめごはん ぎせい豆腐 根菜汁 くだもの(きんかん)	653	28.6	<p>今年も残り一か月となりました。今年是一年で感染症との戦いでしたが、寒さと乾燥でさらに体調を崩しやすい季節になります。冬休みに入ると、食事や生活のリズムが乱れがちになります。規則正しい食生活を心掛け、適度な運動や十分な睡眠を取り、元気に新年を迎えましょう。</p> <p> ~ 冬至とかぼちゃの関係 ~ </p> <p>12月21日は冬至です。冬至は1年のうちで最も日照時間が短い日です。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、にんじんやかぼちゃ(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。</p> <p>かぼちゃにはカロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。かぼちゃは夏の間に収穫される野菜ですが、丸ごと保管しておけば冬まで保存できるため、冷蔵庫がなかった時代には重宝されていた野菜です。</p> <p>今年は21日が冬至です。そぼろで作ったあんかけと、かぼちゃと一緒に提供します。しっかり食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。</p> <p>~ 今月の献立紹介 ~ </p> <ul style="list-style-type: none"> • 3日 世界の料理：ギリシャ 今月は、ギリシャの料理を紹介します。スティファドは玉ねぎやトマトピューレ、牛肉や豚肉を煮込んで作るギリシャ風のシチューです。ホルタは小松菜やレモン汁を使った爽やかなサラダです。 • 7日~15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。東京で育った新鮮な野菜を、よく味わって食べましょう。 • 14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。 • 23日 小松菜スコーン 二学期最後の給食では小松菜を使ったスコーンを手作りします。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立からレシピ紹介</p> <p>魚のごぼうみそ焼き</p> <p>材料 分量(4人分)</p> <p>油 …………… 適量 ごぼう ……… 40g にんじん …… 35g みりん ……… 小さじ1 しょうゆ …… 小さじ1 赤みそ ……… 小さじ1・1/2 酒 …………… 小さじ1 砂糖 ……… 小さじ1 にんにく …… 少々 (すりおろし)</p> <p><作り方></p> <p>①しょうが〜酒で魚に下味を付ける。 ②ごぼう、にんじんを油で炒め、調味料を加える。 ③魚の上に②を載せ、焼く。</p> </div>
2	水	○	キムチチャーハン 揚げぎょうざ 中華スープ	625	21.9	
3	木	○	チーズパン *世界の料理：ギリシャ* スティファド ホルタ	617	24.2	
4	金	○	ごはん 小松菜のふりかけ 魚の南部焼き 麩入り肉じゃがが煮	652	30.9	
7	月	○	芋ごはん *とうきょう元気農場* 7日~15日 わかさぎの天ぷら さつまいも汁 くだもの(みかん)	620	23.1	
8	火	○	チーズチリドッグ ミルクスープ くだもの(りんご)	641	25.6	
9	水	○	玄米ごはん 魚のごぼうみそ焼き 糸寒天のごま酢あえ のっぺい汁	608	27.3	
10	木	○	ココアビスキュイパン 大根のごまドレサラダ カレースープ	598	21.6	
11	金	○	きのこごはん ぶどう豆 豚汁	611	25.7	
14	月	○	冬野菜のカレーライス 昆布サラダ くだもの(りんご)	705	18.5	
15	火	○	家常豆腐丼 中華風大根 鮭わかめの中華風スープ	608	23.0	
16	水	○	胚芽ごはん 鮭のチャンチャン焼き 五目きんぴら くだもの(りんご)	627	29.9	
17	木	○	焼きそば たまごスープ ビーンズポテト	625	23.8	
18	金	○	エビピラフ チーズ入りオムレツ サウピカンサラダ	650	25.3	
21	月	○	昆布ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ごまけんちん汁 くだもの(みかん) *行事食：冬至*	695	23.4	
22	火	○	ツナトースト ポトフ コーンサラダ	631	26.5	
23	水	○	スパゲッティ大豆入りミートソース 温野菜サラダ 小松菜スコーン	713	26.9	

(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。