



# 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	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー	たんぱく質
1	水	○	豚肉と昆布の炊き込みごはん ぎせい豆腐 根菜汁 くだもの(みかん)	608	24.6
2	木	○	カレーうどん たこぺったん	642	23.0
3	金	○	家常豆腐丼 き 望わかめの中華風スープ ちゅうかふうだいこん 中華風大根	601	22.4
6	月	○	玄米ごはん 魚のごぼうみそ焼き ごま酢あえ のっぺい汁 *とうきょう元気農場* 6日~14日	636	27.8
7	火	○	冬野菜のカレーライス 昆布サラダ くだもの(りんご)	700	18.4
8	水	○	焼きそば たまごスープ ピーズポテト	622	23.8
9	木	○	高野豆腐とムロアジのそぼろ丼 わかさぎの天ぷら すまし汁	595	26.4
10	金	○	コッペパン チキンシュニツェル コーンサラダ トマトスープ	632	27.1
13	月	○	キムチチャーハン ユーミータン あげぎょうざ	671	23.9
14	火	○	ツナトースト ポトフ さつまいものサラダ	643	25.9
15	水	○	じゃこわかめごはん 大豆の五目煮 豚汁 くだもの(みかん)	600	24.6
16	木	○	豆入り中華おこわ 豆腐ポールの甘酢あんかけ 中華スープ	653	25.5
17	金	○	リゾットパソ 白身魚のポル トマトソース添え キャロットパ 玉ねぎとパ -ソンのスープ 仔丁 のパ 07 *世界の料理：フランス*	616	25.8
20	月	○	ごはん じゃこのふりかけ ひきすり 鬼まんじゅう *郷土料理献立：愛知県*	639	25.3
21	火	○	チーズチリドッグ ミルクスープ くだもの(りんご)	620	25.3
22	水	○	こぎつねごはん 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*	693	22.3
23	木	○	スパゲッティ大豆入りミートソース 温野菜サラダ オープンアップルパイ	683	25.3

## おたより

今年も残り一か月となりました。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。

### ～冬至～

22日は冬至です。冬至は、一年の中で昼の時間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。にんじんやかぼちゃ(なんきん)などの「ん」がつく食べ物を食べると、かぜをひきにくくなるという言い伝えがあるからです。

22日の給食では、かぼちゃのそぼろあんかけを出します。しっかりと食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

### ～かぼちゃの種類～

#### 西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。

#### 日本かぼちゃ

淡泊な味のねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

#### その他か

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



### ～今月の献立紹介～

・6日～14日 とうきょう元気農場  
とうきょう元気農場から、だいこん、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、よく味わっていただきます。

・7日 冬野菜のカレーライス  
ごぼう、れんこん、だいこんなど冬が旬の野菜を使ったカレーです。

・17日 世界の料理：フランス  
フランス料理はソースが決め手！焼いた白身魚にトマトソースをかけていただきます。キャロットラペはにんじんのサラダです。

・20日 郷土料理献立：愛知県  
ひきすりは、鶏肉を使ったすき焼きのような料理です。鬼まんじゅうはさつまいもや小麦粉で作られます。戦中・戦後には、安価なおやつとして重宝されました。

### 今月の献立からレシピ紹介

### かぼちゃのそぼろあんかけ

材料 分量(4人分)

油	適量	しょうゆ	小さじ2
しょうが	少々	砂糖	小さじ1
豚ひき肉	80g	みりん	小さじ1
玉ねぎ	30g	片栗粉	小さじ1/2
だし汁	40g	揚げ油	適量
		かぼちゃ	240g

#### <作り方>

- ①しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②油でしょうがから玉ねぎを炒め、かつお節等で取っただし汁と調味料を加え、少し煮たら、片栗粉であんにする。
- ③少し茶色く色付くまで、かぼちゃを素揚げし、盛り付ける。
- ④③に②をかけ完成。

★3学期の給食は1月12日(水)から始まります。配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	638	24.6	22.1	2.2	364	2.0	287	0.39	0.52	28	5.1	97	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。