



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		おたより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	ごはん 名古屋風鶏のから揚げ ふろふき大根 みそ汁 くだもの(みかん)	700	25.4	<p>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とり、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22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>22日は、野菜のゆず和えとかぼちゃ入り具汁を提供します。しっかり食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。</p>
2	金	黒砂糖パン 魚のモルネーソース焼き カラフルサラダ ABCマカロニスープ	655	33.1	
5	月	ごはん なめたけ わかさぎの天ぷら さつま汁 *とうきょう元気農場* 5日～13日	590	21.8	
6	火	家常豆腐丼 聖わかめの中華風スープ 中華風大根 くだもの(かんきつ)	625	22.9	
7	水	冬野菜のカレーライス *季節の献立：大雪* じゃこ入り海藻サラダ くだもの(りんご)	713	21.6	
8	木	ポテサラトースト 魚のコロコロバジルフライ トマトスープ	715	35.1	
9	金	玄米ごはん 魚のごぼうみそ焼き ごま酢和え のっぺい汁	639	27.8	
12	月	焼きそば レバーとさつまいものごまみそ和え たまごスープ	627	27.5	
13	火	ココア揚げパン 大根のごまドレサラダ 白菜とベーコンのスープ	605	19.7	
14	水	豆入り中華おこわ 豆腐ボールの甘酢あんかけ 中華スープ くだもの(みかん)	693	27.5	
15	木	高野豆腐のそぼろ丼 *郷土料理献立：青森県* せんべい汁 豆しとき	719	27.6	
16	金	えびピラフ チーズ入りオムレツ 豆と野菜のスープ くだもの(いちご)	629	27.0	
19	月	キムタクごはん かきたまスープ 揚げぎょうざ くだもの(みかん)	667	23.4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>今月の献立からレシピ紹介</p> </div> <p>キムタクごはん</p> <p>材料分量（4人分）</p> <p>ごはん …………… 4人分 油 …………… 適量 豚肉（小間）… 60g にんじん ……… 30g たけのこ ……… 30g ねぎ …………… 30g</p> <p>キムチ …………… 40g たくあん ……… 40g 塩 …………… 少々 こしょう ……… 少々 しょうゆ ……… 小さじ1 ごま油 …………… 小さじ1</p> <p><作り方></p> <p>① にんじん、たけのこ、たくあんは、短い千切り、ねぎは小口切りにする。</p> <p>② 油で豚肉と野菜を炒める。キムチとたくあん、調味料を加えて、最後にごま油を回し入れる。</p> <p>③ 炊いたごはんを②と混ぜ合わせて完成。</p>
20	火	メープルシロップトースト サモンのクリームチュー プソーダのサラダ	627	23.3	
21	水	ナポリタン 温野菜サラダ オープンアップルパイ	638	23.5	
22	木	玄米ごまごはん 鮭の塩麹焼き *行事食：冬至* 野菜のゆず和え かぼちゃ入り具汁	615	30.9	
★3学期の給食は1月11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	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	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	656	26.1	22.8	2.2	366	2.3	565	0.42	0.61	32	5.0	99	3.1

(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。