



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	金	○	いろど 彩りかきたまうどん ちくわの天ぷら おかしなめだまやき	569	23.4
5	火	○	ポテサラトースト 豚肉と野菜のナポリ風ソテー まめと野菜のスープ *とうきょう元気農場* 5日~12日*	593	27.1
6	水	○	げんまい 玄米ごはん かな 魚のごぼうみそ焼き ごま酢和え さつま汁	635	28.2
7	木	○	ふゆやさい 冬野菜のカレーライス *季節の献立：大雪* かいそう 海藻サラダ くだもの(りんご)	669	18.0
8	金	○	じゃーじゃんどうふどん 家常豆腐丼 き 荳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	579	22.5
11	月	○	あ ココア揚げパン だいこん 大根のごまドレサラダ はくさい 白菜とベーコンのスープ	570	19.9
12	火	○	こうしめし *郷土料理献立：高知県* かつおと大豆のみそがらめ みぞれ汁	584	28.9
13	水	○	スパゲッティきのこミートソース サウピカンサラダ くだもの(みかん)	598	25.6
14	木	○	ごはん かつおでんぶふりかけ わかさぎのから揚げ あ とりにく きといも に 煮	580	25.8
15	金	○	えびピラフ チーズ入りオムレツ マカロニのトマトスープ	635	29.5
18	月	○	や 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	578	27.4
19	火	○	まめい 豆入り中華おこわ とうふ 豆腐ボールの甘酢あんかけ ちゅうか 中華スープ くだもの(みかん)	663	27.4
20	水	○	い 炒り豆腐の混ぜごはん さかな 魚とごぼうの磯香揚げ みそ汁	635	25.6
21	木	○	あしたば 明日葉リースパッ リハ・マカ・ニ・ラ・ティッ ｼﾝｼﾞｯｼﾞ・ﾏｯｶﾗ・ｹｲｯﾄ *世界の料理：フィンランド*	583	29.8
22	金	○	ごはん さかな ゆうあんや 魚の幽庵焼き ごま和え かぼちゃのそぼろあんかけ *行事食：冬至*	606	27.6

展覧会

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とり、元気に新年を迎えましょう。

～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
淡白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。

そのほか
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 ～

・5日～12日・22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、さつまいも、万次郎かぼちゃが届きます。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
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。

・12日 郷土料理献立：高知県
こうしめしは、高知県で年越しの際に食べられる料理で、じゃこ、たくあん、もみりをごはんに混ぜて作ります。高知県はかつおの消費量が全国一位です。

・21日 世界の料理：フィンランド
クリスマスといえばサンタ。サンタといえばフィンランド。ということで、フィンランドで食べられている、マカロニのグラタンとウインナーのスープを提供します。緑色のリースの形をした明日葉リースパンもあります。

魚とごぼうの磯香揚げ

材料分量(4人分)

お好みの魚	200g	ごぼう	100g
しょうが	小さじ1/2	じゃがいも	150g
にんにく	小さじ1/4	片栗粉	適量
酒	小さじ1	揚げ油	適量
しょうゆ	小さじ1	塩	少々
		青のり	少々

<作り方>

- ① 魚を1～2cmの角切りにし、しょうが～しょうゆまでの材料で下味を付ける。
- ② ごぼうは乱切り、じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。
- ③ 魚、ごぼう、じゃがいもに片栗粉を衣を付け、油で揚げる。
- ④ 最後に、全体に塩と青のりをまぶして完成。

今月の献立からレシビ紹介

★3学期の給食は1月10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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	605	25.8	21.9	2.0	357	2.4	574	0.34	0.60	27	5.6	90	2.9

(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。