



12月給食献立表



令和 6年 11月 29日
大田区立馬込第三小学校

こんげつ もくひょう た
今月の目標：なごやかに食べよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	麦ご飯	○		米, 麦			568kcal 25.4g 18.5g 2.3g
	鯖のみそだれがけ		鯖	砂糖, でん粉	生姜, にんにく	酒, かつおだし 白みそ, みりん, 醤油	
	すまし汁		昆布(だし), 削り節(だし) 豆腐, 乾燥わかめ		大根, 人参, えのきたけ 小松菜, ねぎ	みりん, 醤油, 塩	
	パリパリサラダ			揚げ油, ワンタンの皮, 油, 砂糖	人参, きゅうり, もやし, 小松菜	醤油, 酢, 塩	
4 水	カレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃが芋, バター, 薄力粉	生姜, にんにく, 人参, 玉ねぎ	塩, こしょう, クローブ ナツメグ, カレー粉 オールスパイス(粉) 鶏がら, ガラムマサラ ウスターソース, チャツネ トマトケチャップ, 醤油	650kcal 18.3g 20.3g 2.5g
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油, 砂糖	人参, もやし, キャベツ	酢, 醤油	
	くだもの(りんご)				りんご		
5 木	三色丼	○	鶏肉, 高野豆腐, 鶏卵	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, いりごま	生姜, 人参, 小松菜, もやし	酒, 醤油, 塩	590kcal 26.4g 20.1g 1.9g
	白菜のみそ汁		削り節(だし), 油揚げ 豆腐, 乾燥わかめ		白菜, 大根	白みそ, 赤みそ	
	カルピスみかんゼリー		粉寒天, カルピス		みかん(缶)		
6 金	ごまトースト	○		食パン, バター, すりごま, ねりごま グラニュー糖, 砂糖			668kcal 27.0g 27.0g 2.5g
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆	油, じゃが芋, 砂糖	生姜, にんにく, セロリー, 人参 玉ねぎ, カットトマト(缶) トマトピューレ	鶏がら, 赤ワイン, こしょう トマトケチャップ, 醤油 ウスターソース, 塩 ペイリーフ	
	くだもの(みかん)				みかん		
9 月	梅わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米, 麦	乾燥カリカリ梅	水	546kcal 23.2g 17.6g 2.4g
	おから入り卵焼き		鶏肉, おから, 鶏卵	油, 砂糖	玉ねぎ, 人参, 干し椎茸	酒, 塩, 醤油	
	玉ねぎと油揚げのみそ汁		削り節(だし), 油揚げ	じゃが芋	人参, 玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜	白みそ, 赤みそ	
10 火	五目ご飯	○	削り節(だし), 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	たけのこ(水煮), 人参	酒, 塩, 醤油	590kcal 29.1g 22.2g 2.1g
	鯖の香味焼き		鯖		ねぎ, 生姜	醤油, みりん, 酒	
	豆豚汁		削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, 大豆	油	ごぼう, 大根, 人参, えのきたけ, ねぎ	酒, 赤みそ, 白みそ	
11 水	つくね丼	○	鶏肉, 焼きのり	米, 麦, 生パン粉, 砂糖, でん粉	生姜, 玉ねぎ, 人参	酒, 醤油 かつおだし, みりん	624kcal 29.0g 19.5g 2.1g
	けんちん汁		削り節(だし), 油揚げ, 豆腐	油, こんにゃく, じゃが芋	人参, ごぼう, 大根, ねぎ	塩, みりん, 醤油	
	のり塩ビーンズ		大豆, 青のり	揚げ油, でん粉		塩	
12 木	コッペパン	○		コッペパン			570kcal 29.7g 20.8g 2.9g
	ホキのモルネソース焼き		ホキ, 調理用牛乳, チーズ	バター, 薄力粉		白ワイン, 塩, こしょう	
	ABCマカロニスープ		鶏肉	油, ABCマカロニ	生姜, 人参, 玉ねぎ, 白菜, えのきたけ	鶏がら, 白ワイン 塩, こしょう, 醤油	
13 金	焼きそばナポリタン	○	豚肉, ウィンナー, 調理用牛乳 生クリーム	蒸し中華麺, 油	玉ねぎ, ビーマン, マッシュルーム	酒, 塩, トマトケチャップ トマトピューレ, こしょう	605kcal 20.6g 19.6g 3.2g
	ねぎ塩レモンサラダ		乾燥わかめ	ごま油	きゅうり, もやし, にんにく ねぎ, レモン汁	塩	
	ふかし芋			さつま芋			
16 月	キムタクご飯	○	豚肉, ベーコン	米, 麦, ごま油	にんにく, 生姜, キムチ たくあん, 玉ねぎ	酒, 醤油	607kcal 20.5g 18.0g 2.6g
	ワンタンスープ		豚肉	ごま油, ワンタンの皮	生姜, 人参, 玉ねぎ もやし, ねぎ, にら	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油	
	フルーツヨーグルトかけ		ヨーグルト	砂糖	パイン(缶), 黄桃(缶) みかん(缶), りんご(缶)		
17 火	ご飯	○		米		水	593kcal 26.5g 17.9g 2.0g
	かつおの竜田揚げ		かつお	揚げ油, でん粉	にんにく	酒, 醤油, みりん	
	ごまあえ			砂糖, すりごま, ねりごま	人参, もやし, 小松菜	かつおだし, 醤油	
	さつま汁		削り節(だし), 鶏肉	油, さつま芋	人参, ごぼう, 大根, ねぎ	酒, 白みそ, 赤みそ	
18 水	コーンピラフ	○	ベーコン	米, 麦, 油	玉ねぎ, 赤ビーマン ホールコーン(缶)	塩, こしょう, 白ワイン	571kcal 19.9g 18.8g 2.5g
	チキンのセレクト (3種類から1つセレクト)		鶏肉, 鶏肉, 鶏肉				
	・タンドリー		ヨーグルト		にんにく, 生姜	塩, こしょう, カレー粉 パプリカ(粉) トマトケチャップ	
	・ガーリック			オリーブ油		塩, こしょう ガーリックパウダー	
	・ロースト			水あめ	にんにく, 生姜	塩, こしょう, 白ワイン みりん, たまりしょうゆ	
	マロニースープ			マロニー	生姜, 人参, 玉ねぎ, もやし	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油	
	くだもの(りんご)				りんご		

19 木	ほうとう風うどん	厚削り節(だし)、昆布(だし) 鶏肉、油揚げ	こんにゃく、冷凍うどん	ごぼう、人参、大根、かぼちゃ、ねぎ	酒、醤油、白みそ	569kcal 24.3g 20.6g 2.6g
	磯和え	○ かつお節(粉)、焼きのり	砂糖	もやし、小松菜、人参	醤油、みりん、だし汁	
	冬至蒸しパン	鶏卵、調理用牛乳、あずき	薄力粉、砂糖、バター	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
20 金	ねぎ塩豚丼	豚肉	米、麦、ごま油、でん粉	にんにく、生姜、ねぎ、もやし キャベツ、レモン汁、赤ピーマン ピーマン	酒、塩、こしょう、醤油	668kcal 28.2g 21.7g 2.0g
	じゃが芋とわかめの みそ汁	○ 削り節(だし)、油揚げ、乾燥わかめ	じゃが芋	人参、玉ねぎ	白みそ、赤みそ	
	きな粉豆	いり大豆、きな粉	砂糖			
23 月	ご飯		米			554kcal 26.9g 15.2g 2.2g
	鮭のちゃんちゃん焼き	○ 鮭	油、バター	人参、玉ねぎ、キャベツ えのきたけ、にんにく	酒、塩、こしょう 白みそ、みりん	
	どさんこ汁	昆布(だし)、削り節(だし) 豚肉、乾燥わかめ	油、じゃが芋	人参、ホールコーン(缶)、ねぎ	酒、白みそ、醤油	
24 火	カレーピラフの 米粉クリームソース	○ ベーコン、鶏肉 調理用牛乳、生クリーム	米、油、米粉	生姜、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、ピーマン	塩、ターメリック、鶏がら こしょう、チリパウダー カレー粉 トマトケチャップ	706kcal 20.6g 32.1g 2.6g
	フレンチサラダ		油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、こしょう、塩	
	バイクドチーズケーキ	クリームチーズ、生クリーム ヨーグルト、鶏卵	砂糖、薄力粉	レモン汁	バニラエッセンス	



冬至 (12月21日)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気(悪い気)をはらい、無病息災(病気をせずに健康でいること)を祈る風習があります。



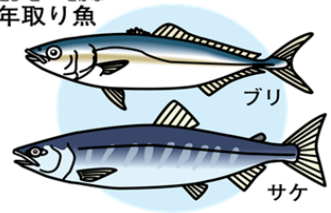
かぼちゃと小豆のいとこ煮



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



としこ年越しそば



年取り魚

正月 (1月1日~)

一年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするために、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った汁もの。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。もちを入れない所もあります。



小正月 (1月15日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

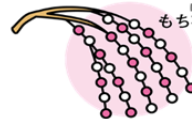
- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

人日の節句 (1月7日)

邪気をはらうとされる小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花