



## 12月分 給食献立表



大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	牛 乳	エネルギー たんぱく質	おたより	
1月 1月	ごはん さわらのごまみそ焼き きんぴら炒め すまし汁	○	557 kcal 29.2 g	<b>意識しよう！ 冬休み中の生活習慣</b>	
2火 2月	セルフハンバーガー★ 白いんげん豆入りスープ カルピスゼリー	○	602 kcal 28.4 g	<b>1日3食をしっかり食べる</b>  <b>適度な運動をする</b> 	
3水 3月	親子丼 野菜のしょうがあえ 冬野菜のみそ汁	○	584 kcal 26.7 g	<b>早寝早起きをする</b>  <b>手洗いうがいをする</b> 	
4木 4月	スパゲティミートソース マスタードサラダ くだもの	○	582 kcal 23.1 g		
5金 5月	じゃこわかめごはん★ ジャンボ揚げ餃子★ 春雨サラダ 中華スープ	○	586 kcal 21.8 g		
8月 8月	キャロットライスのえびクリームソースかけ★ ジョア（プレーン） ツナひじきサラダ	/	607 kcal 22.3 g	<b>冬に多い感染症に 気を付けよう</b>   冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと免疫力が落ち、体調を崩しやすくなるので、1日3食をしっかり食べ、手洗いうがい、マスクの着用などの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。	
9火 9月	みそラーメン キャンディポテト くだもの	○	605 kcal 22.2 g		
10水 10月	ごはん さばの香味焼き 鶏肉とだいこんのべっこ煮	○	588 kcal 28.0 g		
11木 11月	セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ	○	585 kcal 22.5 g		
12金 12月	高野めし 白身魚のおろしあんかけ かきたま汁	○	596 kcal 30.4 g		
15月 15月	チキンカレーライス カリカリじゃこサラダ くだもの	○	671 kcal 21.3 g		
16火 16月	ごはん のりの佃煮 ぎせい豆腐 <u>せんべい汁</u>	青森県の郷土料理	○	573 kcal 27.6 g	<b>甘くておいしい 冬野菜</b>   はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍つてしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。
17水 17月	ソース焼きそば ビーンズポテト★ 中華風きゅうり	○	557 kcal 21.1 g		
18木 18月	胚芽ごはん 鮭ザンギ ごまあえ <u>どさんこ汁</u>	北海道にゆかりのある 料理紹介	○	604 kcal 29.2 g	<b>リクエスト給食</b>  9月の読書旬間に図書委員さんから読書クイズが出され、正解者には給食リクエスト券が配されました。★印がついているのがリクエストメニューです。少ない票でもできる限り、取り入れていきますので、お楽しみに！！
19金 19月	ナンピザ マカロニのクリーム煮 くだもの	○	668 kcal 28.6 g		
22月 22月	冬至うどん 魚とれんこんの香り揚げ	冬至給食	○	602 kcal 29.2 g	
23火 23月	豚肉のねぎ塩丼 みそ汁 くだもの	○	584 kcal 24.0 g		
24水 24月	スイートロールパン 照り焼きチキン★ カラフルサラダ 野菜スープ なかろくパフェ★	* * * * * * * * *	○	593 kcal 23.0 g	※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。 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。 ※今月のくだものは、みかん、りんごを予定しています。 <b>※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。</b>

## 12月のこんだて表

大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	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	I群 - たんぱく質
1月	ごはん	○		こめ,むぎ		557 kcal 29.2 g
	さわらのごまみそやき		さわら,あかみそ	さとう,しろいりごまでんぶん	しょうが	
	きんぴらいため		ぶたにく	ごまあぶら,つきこんにゃく,さとう,しろいりごま	ごぼう,にんじん,ピーマン	
	すましじる		けすりぶし(さば),だしこんぶ,かまぼこ,きぬごしどうふ		だいこん,えのきたけ,ねぎ,えどな	
2火	セルフハンバーガー	○	ぶたひきにく,とりひきにく,おしどうふ,たまご,きゅうにゅう,だいす	ショートニングパン,サラダあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ	602 kcal 28.4 g
	しろいんげんまめいりスープ		とりにく,とりがら,いんげんまめ	サラダあぶら,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	
	カルピスゼリー		こなかんてん,カルピス	さとう		
3水	おやこどん	○	とりにく,なると,たまご,きざみのり	こめ,むぎ,でんぶん	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ	584 kcal 26.7 g
	やさいのしょうがあえ			さとう	キャベツ,もやし,にんじん,しょうが	
	ふゆやさいのみそしる		けすりぶし(さば),あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		かぶ,はくさい,ねぎ,こねぎ	
4木	スパゲティミートソース	○	ぶたひきにく,だいす,こなチーズ	スパゲティ,サラダあぶら,サラダあぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト	582 kcal 23.1 g
	マスタードサラダ			サラダあぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく	
	くだもの(ゆめオレンジ)				ゆめオレンジ	
5金	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ,たきこみわかめ	こめ,むぎ		586 kcal 21.8 g
	ジャンボあげぎょうざ		ぶたひきにく	ぎょうざのかわ,サラダあぶら,ごまあぶら,でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ,にら	
	はるさめサラダ			りょくとうはるさめ,ごまあぶら,さとう	にんじん,もやし,きゅうり	
	ちゅうかスープ		とりがら,とりにく	ごまあぶら	しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ,チングンツアイ	
8月	キャロットライスのえびクリーミースープ	△	ベーコン,とりにく,とりがら,むきえび,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら,サラダあぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ	607 kcal 22.3 g
	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)			
	ツナひじきサラダ		めひじき,ツナ	サラダあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり	
9火	みそラーメン	○	ぶたにく,とりがら,しろみそ,あかみそ	ラーメン,ごまあぶら,サラダあぶら,しろすりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ,にら	605 kcal 22.2 g
	キャンディポテト			さつまいも,あげあぶら,バター,さとう		
	くだもの(りんご)				りんご	
10水	ごはん	○		こめ,むぎ		588 kcal 28.0 g
	さばのこうみやき		さば	さとう,サラダあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ	
	とりにくとだいこんのべっことうに		けすりぶし(さば),とりにく	こんにゃく,さとう	にんじん,ほししいたけ,だいこん,えどな	
11木	セサミトースト	○		しゃくパン,ソフトマーガリン,しろすりごま,しろねりごま,さとう,グラニューとう		585 kcal 22.5 g
	ポークピーンズ		ぶたにく,とりがら,だいす	サラダあぶら,じゃがいも,さとう,サラダあぶら,バター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが	
	コーンサラダ			サラダあぶら,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	

12 金	こうやめし	○	とりにく,あぶらあげ,高野豆腐	こめ,むぎ,サラダあぶら	ごぼう,にんじん	596 kcal 30.4 g
	しろみざかなのおろしあんかけ		ホキ	でんぶん,あげあぶら,さとう	だいこん	
	かきたまじる		けずりびし(さば),きぬごしどう ふ,たまご	でんぶん	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こねぎ	
15 月	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃが いも,サラダあぶら,バター,こむ ぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にん じん	671 kcal 21.3 g
	カリカリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	サラダあぶら,ごまあぶら,さと う,しろすりごま	にんじん,もやし,きゅうり,キャベ ツ	
	くだもの(スイートスプリング)				スイートスプリング	
16 火	ごはん	○		こめ,むぎ		573 kcal 27.6 g
	のりのつくだに		きざみのり	さとう		
	させいどうふ		とりひきにく,たまご,もめんどう ふ	サラダあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ, えどな	
	せんべいじる		けずりびし(さば),とりにく	かやきせんべい	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,は くさい,ねぎ,えどな	
17 水	ソースやきそば	○	ぶたにく,いか,あおのり	サラダあぶら,むしちゅうかめん	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もや し,にら	557 kcal 21.1 g
	ビーンズポテト		だいす	でんぶん,あげあぶら,じゃがいも		
	ちゅうかふうきゅうり			ごまあぶら	きゅうり	
18 木	はいがごはん	○		こめ,はいがまい		604 kcal 29.2 g
	さけザンギ		なまさけ	でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく	
	ごまあえ			さとう,しろすりごま,しろねりご ま	にんじん,もやし,えどな,キャベツ	
	どさんこじる		ぶたにく,けずりびし(さば),わか め,しろみそ	サラダあぶら,じゃがいも,バター	にんじん,ねぎ	
19 金	ナンピザ	○	ベーコン,シュレットチーズ	ナン,サラダあぶら	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッ ジューム	668 kcal 28.6 g
	マカロニのクリームに		とりにく,とりがら,きゅうにゅ う,なまクリーム,こなチーズ	サラダあぶら,サラダあぶら,バ ター,こむぎこ,マカロニ	たまねぎ,にんじん,しょうが	
	くだもの(あいまどんな)				あいまどんな	
22 月	とうじうどん	○	あつけすり(さば),だしこんぶ,と りにく,あぶらあげ,しろみそ,あ かみそ	れいとううどん	にんじん,だいこん,はくさい,かぼ ちゃ,ねぎ	602 kcal 29.2 g
	さかなとれんこんのかおりあげ		もうか,あおのり	でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく,れんこん	
23 火	ぶたにくのねぎしおどん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,ごまあ ぶら,でんぶん,しろいりごま	にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ, もやし,レモンかじゅう,にら	584 kcal 24.0 g
	みそしる		けずりびし(さば),なまあげ,しろ みそ,あかみそ	じゃがいも	キャベツ,こねぎ	
	くだもの(みかん)				みかん	
24 水	スイートロールパン	○		スイートロールパン		593 kcal 23.0 g
	てりやきチキン		とりにく			
	カラフルサラダ			じゃがいも,マヨネーズ,サラダあ ぶら,さとう	にんじん,きゅうり,ホールコーン	
	やさいスープ		とりがら,ベーコン	マカロニ	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャ ベツ,パセリ	
	なかろくパフェ		ホイップクリーム	ミルクチョコレート	いちご,ミックスフルーツ(おう とう,はくとう,りんご,ようなし)	