



# 12月分給食献立表



目標 衛生に気をつけて準備しよう

大田区立大森第一小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	金	焼きそば 牛乳 チンゲンサイのスープ ビーンズポテト	kcal 562	g 25.8	<p>あっという間に今年も残り一か月となりました。今年みなさんにとってどのような年でしたか？最近寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。</p> <p>今月22日は冬至です。冬至の日にかぼちゃ（なんきん）を食べると、風邪をひきにくくなるという言い伝えがあります。22日の給食は、冬至にあわせて、かぼちゃを使ったほうとうを出します。</p> <p>体調をととのえ、新年を元気に迎えられるようにしましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>今月の献立の中から</b></p> <p style="text-align: center;"><b>小松菜ふりかけ</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;">材料 分量（4人分）</p> <p>小松菜 …………… 100g（1/3束程度）                  ごま油 …………… 小さじ1/2                  塩 …………… ひとつまみ                  しょうゆ …………… 小さじ1/2強                  酒 …………… 小さじ1/2弱                  ちりめんじゃこ …… 大さじ3                  白ごま …………… 小さじ1と1/3</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① ちりめんじゃこ、白ごまは炒しておく。</p> <p>② 小松菜はゆで水にとって水気を絞り、細かく刻む。</p> <p>③ ごま油で小松菜を炒める。塩、しょうゆ、酒で調味する。</p> <p>④ ③に①を入れて水分をとばして仕上げる。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>小松菜は江戸時代初期に現在の江戸川区小松川付近で栽培されていたことから地名をとって「こまつな（小松菜）」と名付けられたと言われています。今でも東京での栽培が多く、関東のお雑煮には欠かせない野菜です。アクが少なく食べやすいため、そのまま炒めてもお浸しにしても美味しいです。</p> </div>
2	土	冬野菜のカレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	662	20.8	
5	火	大根ごはん 牛乳 魚の香味焼き みそ汁	567	26.2	
6	水	ダブルチーズトースト 牛乳 チキンポトフ もやしのカレー風味	586	25.9	
7	木	ごまごはん 牛乳 肉豆腐 わかめとツナのあえ物 くだもの	592	22.4	
8	金	れんこん入りチャーハン 牛乳 ごまポテト 中華スープ	583	20.8	
11	月	ご飯 小松菜ふりかけ 牛乳 ふくさ卵焼き 冬野菜のみそ汁	578	26.2	
12	火	鮭とほうれん草のクリームスープ <sup>パゲッティ</sup> 牛乳 さつま芋のサラダ	603	24.3	
13	水	四川豆腐丼 牛乳 わかめスープ	561	25.5	
14	木	♪誕生会給食♪ シナモントースト 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	655	22.8	
15	金	衣笠丼 牛乳 沢煮椀 くだもの	580	24.2	
18	月	玄米ごはん 牛乳 鶏肉と里芋のうま煮 ししゃものごま揚げ	562	22.0	
19	火	ペアサンド 牛乳 肉ボールシチュー ひじきとコーンのサラダ	593	23.1	
20	水	ご飯 牛乳 里芋のコロッケ ポイルキャベツ みそ汁	674	21.3	
21	木	ガーリックライス 牛乳 ミートローフ 白菜とベーコンのスープ フルーツゼリー	607	23.3	
22	金	ほうとう 牛乳 大学芋 ゆず香大根	565	19.7	

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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
	596	23.4	22.7	2.4	345	2.2	252	0.38	0.50	29	6.5	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。