



## 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<br>日 | 曜<br>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     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2       | 月      | 玄米ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳<br>麩入り肉じゃが煮 ししゃものごま揚げ                   | kcal<br>619 | g<br>23.1 | <p>空気が乾燥した季節になりました。かぜの予防は十分な睡眠とバランスのとれた食事、そして手洗いとうがいです。</p> <p>冬の野菜はかぜを予防するビタミンが豊富です。たっぷり食べて、かぜのウイルスをよせつけない身体をつくりましょう。</p> <p>21日は冬至です。冬至の日に『ん』のつく食べ物として、かぼちゃ（なんきん）を食べたり、ゆず湯に入ると、かぜをひきにくくなるという言い伝えがあります。給食では23日に、かぼちゃと小豆を甘く煮た、かぼちゃのいとこ煮を出します。</p> <div><p>～ ブロッコリー ～ </p><p>ブロッコリーは、アブラナ科の植物で花芽を食べる野菜です。地中海沿岸が原産とされています。日本へは明治時代に入ってきました。</p><p>栄養素は、ビタミンC、葉酸のほかビタミンK、Eが豊富に含まれます。</p><p>産地は北海道、埼玉県、愛知県などが生産量の多い産地です。また、日本国内のほか、アメリカなど国外からの輸入もされています。</p><p>旬の時期は11月頃から3月頃です。今まさに旬のブロッコリーを使って料理を作ってみてはいかがでしょうか？</p></div> <div><p>今月の<br/>献立の<br/>中から</p><p><b>ブロッコリーとベーコンのサラダ</b></p><p>材料 分量（4人分）</p><p>ブロッコリー …… 140 g<br/>にんじん …… 20 g<br/>きゅうり …… 40 g<br/>ホールコーン …… 50 g<br/>ベーコン …… 12 g</p><p>(A) { サラダ油 …… 大さじ1と1/2<br/>酢 …… 小さじ2強<br/>砂糖 …… 小さじ1/2<br/>塩 …… 少々<br/>しょうゆ …… 小さじ2/3<br/>粉辛子 …… 少々</p><p>&lt;作り方&gt;</p><p>①ブロッコリーは小房に切り分け、塩(分量外)を入れてゆでる。にんじんはいちょう切り、きゅうりは斜め半月切りにして、色よくゆでる。それぞれ水で冷まして、水気をきっておく。</p><p>②ベーコンは短冊切りにして焼いておく。</p><p>③(A)を合わせて、ドレッシングを作る。</p><p>④食べる直前に①、②とホールコーンをドレッシングで和える。</p></div> |
| 3       | 火      | 大根ごはん 牛乳 ぎせい豆腐<br>みそ汁 くだもの                                 | 565         | 24.8      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4       | 水      | 海苔じゃこチーズトースト 牛乳<br>ジャーマンサラダ 豆乳コーンスープ                       | 616         | 25.4      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5       | 木      | 冬野菜のカレーライス 福神漬 牛乳<br>海藻サラダ                                 | 659         | 20.7      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6       | 金      | 麦ごはん 牛乳 ガリバタサーモン<br>きゅうりとひじきのごまサラダ<br>切干大根のみそ汁             | 576         | 25.4      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 9       | 月      | トマトクリームソーススパゲッティ 牛乳<br>マセドアンサラダ くだもの                       | 613         | 23.5      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10      | 火      | 鶏肉野菜めし 牛乳 きのこと春巻き<br>みそ汁                                   | 613         | 23.6      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11      | 水      | 胚芽ごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き<br>磯和え 鶏ごぼう汁                             | 586         | 28.7      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 12      | 木      | ♪誕生会給食♪<br>コーンマヨトースト 牛乳<br>冬野菜のポトフ もやしのカレー風味               | 589         | 25.7      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 13      | 金      | キムチそぼろ丼 牛乳<br>いかとチンゲンサイのスープ<br>アップルシナモンビーンズ                | 640         | 25.4      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 16      | 月      | ベーコンきのこピラフ 牛乳<br>鮭とポテトのサラダ ミルクスープ                          | 574         | 18.7      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 17      | 火      | みそ煮込みうどん 牛乳 大学芋<br>くだもの                                    | 564         | 17.2      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 18      | 水      | 高菜チャーハン 牛乳 中華スープ<br>ごまポテト                                  | 558         | 20.3      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 19      | 木      | かき揚げ丼 牛乳<br>わかめとツナの和え物 すまし汁                                | 576         | 20.6      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20      | 金      | ペアサンド 牛乳 ボルシチ<br>ブロッコリーとベーコンのサラダ                           | 595         | 21.6      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 23      | 月      | かやくごはん 牛乳 呉汁<br>かぼちゃのいとこ煮                                  | 565         | 22.7      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 24      | 火      | ガーリックライス 牛乳 ローストチキン<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>ミネストローネスープ フルーツゼリー | 602         | 23.1      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|       |       |      |                  |       |     |         |                    |                    |       |      | 配慮する栄養素 |     |
|-------|-------|------|------------------|-------|-----|---------|--------------------|--------------------|-------|------|---------|-----|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂 質  | ナトリウム<br>(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  |
| 595   | 23.0  | 22.1 | 2.0              | 340   | 2.0 | 257     | 0.38               | 0.5                | 33    | 7.2  | 89      | 2.8 |

(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。