



# 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 kcal	たんぱく質 g																																											
1	木	麦ごはん 牛乳 炒菜 春巻き	627	23.1	<p>今年も残り少なくなりました。寒さも厳しく、空気も乾燥しているため、風邪がはやる時期です。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずにしましょう。</p> <p>また、風邪をひかないためには、「栄養」と「休養」が大切です。バランスのとれた食事と規則正しい生活で、元気に過ごしましょう。</p> <p>今月22日は、一年で昼が一番短く、夜が長い「冬至」です。冬至の日は、昔からゆず湯に入っ、かぼちゃ（なんきん）を食べる風習があります。「ん」がつく食べ物を食べると、風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。</p> <p>22日の給食は、冬至にちなんだ「かぼちゃのそぼろ煮」です。</p> <p style="text-align: center;"><b>～ハンガリアンシチュー～</b></p> <p>ハンガリアンシチューは、ハンガリーの農村で、放牧や農作業の際、外に釜を作り、大鍋で牛肉やたまねぎ、パプリカなどを煮込み昼食用に用いた物が起源です。</p> <p>現地では「グヤーシュ」と呼ばれ、ハンガリーのほかにもドイツやルーマニアなど、幅広い国々で具材を変えてアレンジされた物が広まり、食べられています。</p> <p>給食では、普段のシチューにトマトピューレなどを加え、見た目もきれいなシチューになっています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p style="text-align: center;"><b>ハンガリアンシチュー</b></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">材料</td> <td style="width: 50%;">分量 (4人分)</td> </tr> <tr> <td>鳥がらスープ</td> <td>300g</td> </tr> <tr> <td>炒め油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>赤ワイン</td> <td>少量</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>中1個</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>1/2本</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>中1個</td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td> <td>1/3個</td> </tr> <tr> <td>いんげん豆(水煮)</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>パプリカパウダー</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>トマトピューレ</td> <td>16g</td> </tr> <tr> <td>ケチャップ</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>120g</td> </tr> <tr> <td>粉チーズ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>パセリ</td> <td>少量</td> </tr> </table> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①豚肉を赤ワインに漬け込む。</li> <li>②豚肉、野菜を炒め、鳥がらスープで煮込む</li> <li>③サラダ油、バター、小麦粉でルーを作る</li> <li>④塩、こしょうで②の味を整え、じゃがいもを加え、牛乳、トマトピューレ、ケチャップでさらに煮込む</li> <li>⑤③のルーでとろみをつけ、パセリを散らす</li> </ol>	材料	分量 (4人分)	鳥がらスープ	300g	炒め油	適量	豚肉	80g	赤ワイン	少量	たまねぎ	中1個	にんじん	1/2本	じゃがいも	中1個	ピーマン	1/3個	いんげん豆(水煮)	80g	塩	小さじ1/2	こしょう	少々	パプリカパウダー	少々	トマトピューレ	16g	ケチャップ	40g	サラダ油	10g	バター	10g	小麦粉	20g	牛乳	120g	粉チーズ	大さじ2	パセリ	少量
材料	分量 (4人分)																																														
鳥がらスープ	300g																																														
炒め油	適量																																														
豚肉	80g																																														
赤ワイン	少量																																														
たまねぎ	中1個																																														
にんじん	1/2本																																														
じゃがいも	中1個																																														
ピーマン	1/3個																																														
いんげん豆(水煮)	80g																																														
塩	小さじ1/2																																														
こしょう	少々																																														
パプリカパウダー	少々																																														
トマトピューレ	16g																																														
ケチャップ	40g																																														
サラダ油	10g																																														
バター	10g																																														
小麦粉	20g																																														
牛乳	120g																																														
粉チーズ	大さじ2																																														
パセリ	少量																																														
2	金	黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネソース焼きヌードルスープ	637	31.1																																											
5	月	高菜チャーハン 牛乳 かぶとチンゲンサイの卵スープ カレービーンズポテト	642	23.8																																											
6	火	れんこんそぼろごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 ししやものごま焼き くだもの	633	24.0																																											
7	水	二色サンド 牛乳 ハンガリアンシチュー キャベツサラダ	708	23.7																																											
8	木	胚芽ごはん なめたけ 牛乳 鶏肉のねぎ風味焼き 磯あえ 豆豚汁	616	27.0																																											
9	金	かき揚げうどん 牛乳 ゆで野菜の酢じょう油かけ くだもの	663	22.6																																											
12	月	冬野菜のカレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	684	20.5																																											
13	火	上海めん 牛乳 キャンディポテト	622	19.6																																											
14	水	玄米ごまごはん 牛乳 魚のカレー揚げ 白菜のおひたし 田舎汁	644	25.4																																											
15	木	♪誕生会給食♪ ツナトースト 牛乳 ミルクスープ さつまいもとりんごの甘煮	622	23.9																																											
16	金	ごまじゃこわかめご飯 牛乳 ふくさ卵焼き 根菜汁 くだもの	621	25.5																																											
19	月	きのこクリームソースライス 牛乳 ツナコーンサラダ くだもの	629	18.6																																											
20	火	四川豆腐丼 牛乳 もやしとめかぶのスープ 中華風大根	608	25.7																																											
21	水	アラビアータ風ミートスパゲッティ 牛乳 ブロッコリーサラダ フルーツパンチ	701	23.4																																											
22	木	大根ごはん 牛乳 魚のちり鍋風 かぼちゃのそぼろ煮 くだもの	614	26.2																																											
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) mg	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg																																		
	642	24.0	22.1	2.5	354	2.0	270	0.4	0.53	37	5.2	98	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。