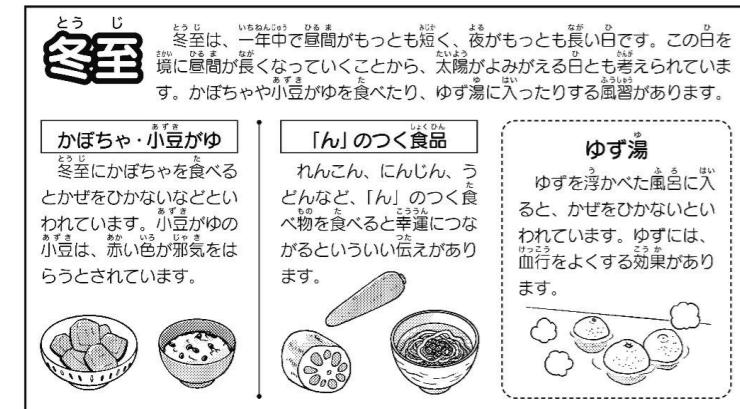


12月 給食だより

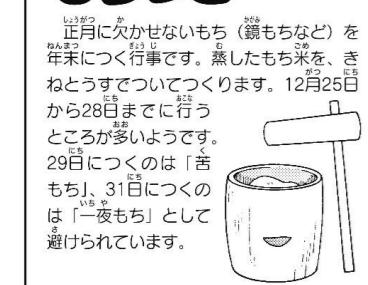
令和7年11月28日
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄 養 士

今年も残りわずかとなりました。だんだん寒くなってきましたが、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう。年末年始は、大晦日やお正月など、日本の伝統行事が続きます。冬休みを活用して、家族で行事食を食べたり、調べてみたりして、日本の文化に触れる機会をもちましょう。

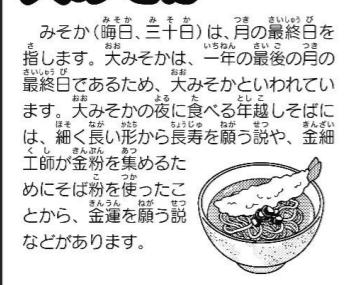
昔から伝わる行事を大切にしよう



もちつき



大みそか



意識しよう！ 冬休み中の生活習慣



給食レシピ紹介

神奈川県の郷土料理 サンマー麺

< 材料 > 4人分

□ラーメン(生)	400g
□油	適量
□おろしにんにく	1.2g (小さじ1/3)
□おろししょうが	1.2g (小さじ1/3)
□豚肉(小間)	160g
□酒	2g (小さじ1/2)
□にんじん	40g (1/4本)
□もやし	160g (2/3袋)
□ねぎ	20g
□にら	20g
□ガラスープ	600ml (カップ3)
□しょうゆ	27g (大さじ2)
□みりん	4.6g (小さじ1)
□塩	1.4g (小さじ1/3)
□こしょう	適量
□酢	1.2g (小さじ1/3)
□でんぶん	5g (小さじ2)
□ごま油	適量

< 作り方 >

- ① にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、にらは3cm幅に切る。
- ② 材料を油で炒め、ガラスープを加える。
- ③ 調味料を加える。
- ④ でんぶんでとろみをつけ、にら・ねぎ・ごま油を加えて仕上げる。

六郷小学校の先生方の出身地の郷土料理・第六回目は、4年1組の東城先生の出身地「神奈川県」の郷土料理です。「サンマー麺」は横浜中華街が発祥で、中国語で「シャキシャキした具材がのった麺」という意味です。ラーメンに野菜あんがかかるので、冷めにくく、寒い冬にぴったりのラーメンです。

献立表

12月の目標 準備や後片付けをきちんとしよう

日曜日	献立名	栄養価	日曜日	献立名	栄養価
1月 1日	みそラーメン ぎゅうにゅう牛乳 てづくり手作りシューマイ ぎゅうにゅうかんてん牛乳寒天	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g	12月 12日 金	わかめごはん ぎゅうにゅう牛乳 さわやかごぼうの磯香揚げ きりたんぽ汁 郷土料理秋田県	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.3 g
2月 2日	鯛めし ぎゅうにゅう牛乳 お祝いすまし汁 いちごのミルフィーユ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g	15月 15日	まろやか豆腐丼 ぎゅうにゅう牛乳 こまつな小松菜とひじきのナムル りんごゼリー	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g
3月 3日	ブルコギ丼 ぎゅうにゅう牛乳 トック入りキムチスープ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g	16月 16日 火	だいこん大根のカレーライス はつとうにゅう発酵乳 かいそう海藻サラダ くどきの漬物	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.8 g
4月 4日	セルフチーズバーガー ^{開校記念日献立} ぎゅうにゅう牛乳 フライドポテトサラダ やさい野菜スープ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 2.5 g	17月 17日 水	ココア揚げパン ぎゅうにゅう牛乳 ポトフ じゃことだいこん大根のサラダ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g
5月 5日	ゆかりごはん ぎゅうにゅう牛乳 切り干し大根入り卵焼き きぬあつあ中華煮	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.4 g	18月 18日 木	ごはん さばみそにふう牛乳 ごま酢和え よしのじる吉野汁	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
8月 8日	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう牛乳 じゃがいものハニーサラダ くだもの漬物	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g	19月 19日 金	サンマー麺 ぎゅうにゅう牛乳 春巻き くだもの漬物	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g
9月 9日	昆布入り茶飯 おでん ちくさあ千草和え	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g	22月 22日 月	ほうとう ぎゅうにゅう牛乳 いかと芋のかりんとがらめ くだもの漬物	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g
10月 10日	くろさとう黒砂糖/パン ぎゅうにゅう牛乳 チキンのサルサソース れんこんチップスサラダ はくさい白菜のスープ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.1 g	23月 23日 火	シュガートースト ぎゅうにゅう牛乳 ハンガリアンシチュー ごまドレサラダ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.6 g
11月 11日	ごはん こまつな小松菜とじやこのぶりかけ だいこんぶり大根 いなかじる田舎汁	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g	24月 24日 水	クリスマスピラフ セレクト飲み物 クリスマス献立 とりからあ鶏の唐揚げ ミネストローネ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.5 g