



12月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
1日 (月)	振替休業日								
2日 (火)	長崎ちゃんぽん	○	豚肉 鳥がら いか えび なると	牛乳	煮し中華めん	あぶら油	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが	5791 kcal 9.9 g
	キャンディポテト				さつまいも 砂糖	あぶら油 バター			
3日 (水)	コーンマヨパン	○	ボークハム チーズ		食パン	あぶら油 エッグケ アマヨネーズ	パセリ	たまねぎ ホールコーン	5832 kcal 8.5 g
	フレンチサラダ				砂糖	あぶら油	にんじん	キャベツ きゅうり	
	カチャートー風スープ		鶏肉 鳥がら			あぶら油	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが たまねぎ	
4日 (木)	豆入り中華おこわ	○	豚肉 大豆		こめ 米 もち米 砂糖	あぶら油	にんじん	たけのこ 干ししいたけ	6092 kcal 3.6 g
	揚げぎょうざ		豚ひき肉		かたくりこ 片栗粉 ぎょうざの皮	あぶら油	にら	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	
	春雨スープ		鳥がら 鶏肉		はるさめ		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ もやし	
5日 (金)	韓国風鶏つくね丼	○	鶏ひき肉	ほ 干しひじき	こめ 小麦 砂糖 片栗粉	あぶら油 エッグケア マヨネーズ ごま あぶらしろ 油 白すりごま	にら 小松菜 にんじん	はくさいキムチ もやし にんにく	6102 kcal 6.7 g
	トックスープ		鶏肉 鳥がら	カットわかめ	トック	あぶら油	にんじん	にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	
8日 (月)	セルフフィッシュバーガー	○	もうか鮫		かしわ 柏パン 小麦粉 パン粉	あぶら油			6043 kcal 4.4 g
	ポイルキャベツ							キャベツ	
	ミネストローネ		鶏肉 鳥がら だいず 大豆		じゃがいも マカロニ	あぶら油	ホールトマト	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム しょうが	
9日 (火)	五目ごはん	○	鶏肉 油揚げ けず 削り節		こめ 小麦 砂糖 こんにゃく	あぶら油	にんじん		5752 kcal 5.8 g
	千草焼き		鶏ひき肉		砂糖	あぶら油	にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ	
	けんちん汁		たまご けず 削り節 油揚げ		こんにゃく	あぶら油	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
10日 (水)	大豆入りそぼろ丼	○	鶏ひき肉 こうやとうふ 高野豆腐 だいず 削り節 大豆		こめ 小麦 砂糖	あぶら油	にんじん	しょうが 干ししいたけ ねぎ	6172 kcal 8.6 g
	じゃこあえ			ちりめんじゃこ	砂糖	あぶら油	にんじん	きゅうり キャベツ	
	ごぼうのみそ汁		けず 削り節 とうふ 豆腐	カットわかめ	じゃがいも			たまねぎ ごぼう	
11日 (木)	メキシカンライス	○	豚肉 ウィンナー		こめ 小麦	あぶら油 バター	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン	6252 kcal 1.7 g
	チキンとポテトのオープン焼き		鶏肉		じゃがいも	あぶら油 エッグケ アマヨネーズ	パセリ	たまねぎ	
	豆腐と野菜のスープ		鳥がら 鶏肉 とうふ 豆腐			あぶら油	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい	
12日 (金)	ごはん	○			こめ 小麦				5692 kcal 5.2 g
	鶏肉の照り焼き		鶏肉					しょうが	
	磯和え		けず 削り節	きざみのり	砂糖		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	
	豚汁		けず 削り節 豚肉 あぶら油揚げ 豆腐		じゃがいも こんにゃく	あぶら油	にんじん	だいこん ごぼう	
15日 (月)	カレーライス	○	豚肉 鳥がら		こめ 小麦 じゃがいも 米 めこ 粉	あぶら油	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー	6321 kcal 8.6 g
	海藻サラダ			かいそう 海藻サラダ	砂糖	あぶら油	にんじん	きゅうり キャベツ	
	くだもの							みかん	
16日 (火)	ひじきごはん	○	鶏肉 油揚げ けず 削り節	ほ 干しひじき	こめ 小麦 つきこんにゃく 砂糖	あぶら油	にんじん 小松菜	ごぼう	5753 kcal 0.9 g
	魚のゆず風味焼き		ぶり					ゆず	
	すまし汁		けず 削り節 鶏肉 とうふ 豆腐				にんじん	たまねぎ ねぎ	

※都合により、献立は変更する場合があります。 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。



12月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
17日 (水)	麻婆豆腐丼	○	鶏がら 豚ひき肉 豆腐		こめ 小麦 砂糖 片栗粉	あぶら油	にんじん にら	しょうが にんにく 干ししいたけ たまねぎ ねぎ	5662 kcal 3.1 g
	中華サラダ			砂糖	ごま油 油	にんじん	キャベツ きゅうり		
	わかめスープ		鶏がら 鶏肉	カットわかめ		しろ白いりごま 油	にんじん	しょうが たまねぎ	
18日 (木)	小松菜チャーハン	○	豚ひき肉	ちりめんじゃこ	こめ 小麦	あぶら油	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ	5922 kcal 1.9 g
	のり塩ビーンズポテト		大豆	あお青のり	じゃがいも 片栗粉	あぶら油			
	くだもの (いちご)							いちご	
19日 (金)	みそ煮込みうどん	○	豚肉 削り節		砂糖 冷凍うどん	あぶら油	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ にんにく	5551 kcal 9.2 g
	からしあえ			砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ		
	豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐	小麦粉 砂糖 グラニュー糖	あぶら油				
22日 (月)	ごはん	○			こめ 小麦				6452 kcal 9.2 g
	魚のごまみそ焼き		さごし		砂糖	ごま油 しろ白ねりごま	にんにく しょうが		
	かぼちゃのそぼろあんかけ		鶏ひき肉 削り節		砂糖 片栗粉	あぶら油	かぼちゃ	しょうが	
	はくさいのみそ汁		削り節	カットわかめ			たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ		
	フルーツゼリー			こなかんてん粉寒天	砂糖		リンゴジュース バインアップル		
23日 (火)	ピザトースト	○	ベーコン	チーズ	食パン	あぶら油	ピーマン	にんにく たまねぎ	6482 kcal 4.1 g
	ホワイトシチュー		豚肉 鶏がら	牛乳 生クリーム	じゃがいも 小麦粉	あぶら油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが マッシュルーム	
	フルーツポンチ				砂糖			黄桃 みかん バインアップル	
24日 (水)	クリスマスピラフ	×	鶏がら 鶏肉		こめ 小麦	オリーブ油 油	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ	5482 kcal 4.7 g
	りんごジュース							リンゴジュース	
	タンドリーチキン		鶏肉	ヨーグルト				にんにく しょうが	
	ABCマカロニスープ		鶏がら 鶏肉	じゃがいも ABCマカロニ		にんじん パセリ	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ		
25日 (木)	終 業 式								



給食委員会考案 デザート週間

給食委員会の活動で、デザートがつく献立を5日間連続で出したい！と案が出ました。
給食委員会では、食べたいデザートを5つの項目に分けて、全児童へアンケートをとり、
票の多かったものを出すこととなりました。出す順番等は、栄養士の吉澤先生に決めてもらい
最後の1週間を楽しい給食で終わるよう、献立を立てました！ぜひ、楽しみにしてください。

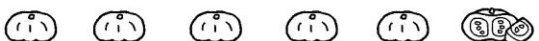
《投票で決まった5つのデザート》

●フルーツゼリー ●フルーツポンチ ●くだもの (いちご) ●豆腐ドーナツ ●リンゴジュース

冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ (ゆず湯) に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



～そのほかの候補であったもの～

- ・ピールゼリー
- ・フルーツヨーグルト
- ・かき
- ・キャラットゼリー
- ・オレンジジュース
- ・なし
- ・めだまやきゼリー
- ・ぶどうジュース
- ・明日葉蒸しパン



体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

