



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 熱や力のもどになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 g
			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)	ながさき 長崎ちゃんぽん	○	豚肉 鶏がら	さしやうにゅう 牛乳	むしゅうか 蒸し中華めん	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		いか えび なると		さつまいも 砂糖	あぶら 油 バター			
3日 (水)	コーンマヨパン	○	ポークハム	チーズ	はく 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				さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ きゅうり	
4日 (木)	かちやうか 豆入り中華おこわ	○	豚肉 大豆		こめ もち米 砂糖	あぶら 油	にんじん	たけのこ 千ししいたけ	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	
	はるさめ 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)	かんこくふう 韓国風鶏つくね丼	○	鶏ひき肉	ほしひじき	こめ むぎ さとう 米 穀粉 砂糖 片栗粉	あぶら 油 エッグケア マヨネーズ ごま あぶらら 油 白すりごま	にら 小松菜	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 たいこ 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		かわ 相パン	こむぎ 小麦粉 パン粉	あぶら 油		6043 kcal 4.4 g
	ボイルキャベツ							キャベツ	
	ミネストローネ		とり 鳥がら 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)	ごもく 五目ごはん	○	とり 鳥がら あぶらあ 油揚げ 削り節		こめ むぎ さとう 米 穀粉 砂糖 こんにゃ く	あぶら 油	にんじん		5752 kcal 5.8 g
	ちくさや 千草焼き		鶏ひき肉 たまご		さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん 小松菜	たまねぎ 千 草 烤	
	じる けんちん汁		削り節 あぶらあ 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)	だいすい 大豆入りそぼろ丼	○	とり 鳥がら こうやどう 高野豆腐		こめ むぎ さとう 米 穀粉 砂糖	あぶら 油	にんじん	しょうが 千 豆 烤	6172 kcal 8.6 g
	じゃこあえ		だいすい 大豆 削り節	ちりめんじゃこ	さとう 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 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 ワイン		こめ むぎ	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ブン焼き		とり 鳥肉		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	
	とうふ 豆腐と野菜のスープ		鳥がら とり 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	○	とり 鳥肉		こめ むぎ				5692 kcal 5.2 g
	とり 鳥肉の照り焼き		けず 削り節	きざみのり	さとう 砂糖		こまつな 小松菜	にんじん キャベツ もやし	
	いいを 磯和え		けず 削り節 豚肉	じやがいも	こんにゃく	あぶら 油	にんじん	だいこん ごぼう	
13日 (土)	とんじる 豚汁		あぶらあ 油揚げ						6321 kcal 8.6 g
	カレーライス	○	豚肉 鶏がら		こめ むぎ じゃがいも こ 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	
	かいそう 海藻サラダ			かいそう 海藻サラダ	さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	きゅうり キャベツ	
14日 (日)	くだもの							みかん	
	ひじきごはん	○	とり 鳥肉 削り節	ほ 干しひじき	こめ むぎ つきこんにゃく きとう 砂糖	あぶら 油	にんじん 小松菜	ごぼう	5753 kcal 0.9 g
	さかな 魚のゆず風味焼き		ぶり					ゆず	
	じる 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。栄養量は年を1として考え、低学年80.85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 熱や力のものになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 kcal g	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カルテノ	ビタミンC		
17日 (水)	麻婆豆腐丼	○	とり鳥がら	豚ひき肉	米	砂糖	片栗粉	あぶら油	にんじん にら	しょうが にんにく はんし いたけ たまねぎ ねぎ
	中華サラダ				さとう	砂糖		あぶら油	にんじん	キャベツ きゅうり
	わかめスープ		とり鳥がら	鶏肉	カットわかめ			しろいりごま	にんじん	しょうが たまねぎ
18日 (木)	小松菜チャーハン	○	ぶたひき肉	ちりめんじゅう	米	むぎ		あぶら油	にんじん	小松菜 にんにく ねぎ
	のり塩ピーンズポテト		だいす	大豆	あお	青のり	じゃがいも	かたくりこ片栗粉	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
	からしあえ					砂糖			にんじん	小松菜 キャベツ
	豆腐ドーナツ		きぬ	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	○			米	むぎ				
	魚のごまみそ焼き		さごし		さとう	砂糖		ごま油		にんにく しょうが
	かぼちゃのそぼろあんかけ		とり鳥ひき肉	削り節	さとう	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		けずり節	カットわかめ						たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ
23日 (火)	フルーツゼリー	△	こなかんてん	粉寒天	さとう	砂糖				リンゴジュース パインアップル
	ピザトースト		ベーコン	チーズ	じく	食パン		あぶら油	ピーマン	にんにく たまねぎ
	ホワイトシチュー		豚肉	鳥がら	ぎゅうじゅう	牛乳	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				なま	生クリーム				おうとう 黄桃 みかん パインアップル
24日 (水)	クリスマスピラフ	×	とり鳥がら	鶏肉	こめ	むぎ		オリーブ油	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ
	りんごジュース									リンゴジュース
	タンドリーチキン		とり鳥	ヨーグルト						にんにく しょうが
	ABCマカロニスープ		鳥がら	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●



きゅうしょくいんかい かつどう
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。



きゅうしょくいんかい た だ あん で
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、



ひょう おお だ た じゅんばんよう えいよう よしわせんせい き
票の多かったもの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ひ



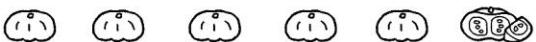
さいご じゅうかん たの きゅうしょく お こんだて た たの たの
最後の1週間を楽しい給食で終わるよう、献立を立てました!ぜひ、楽しみにしていてください。

《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
- ・キャロットゼリー
- ・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

からだ 体をあたためる しょうが



からだ かお せいぶん はから はつきご
しょうが かわせん たいしゃこうじょう こうか
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。血行を
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。

