

令和5年度



12月分給食献立表



目標 協力して片付けをしましょう

大田区立徳持小学校

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	金	シュガー揚げパン 牛乳 チーズサラダ クリームシチュー	582	21.3	<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 style="text-align: center;">～ ブロccoli ～ </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。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、日本国内のほかに、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 style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">オープンアップルパイ</p> <p>材料 分量(4人分)</p> <p>りんご……………4分の1個 砂糖……………大さじ1 グラニュー糖……………小さじ1 生クリーム……………小さじ1 シナモン……………少々 パイシート 14.5cm……………1枚</p> <p><作り方></p> <p>①りんごはよく洗い皮付きのまま5mmの厚さに切る。 ② ①と砂糖～シナモンを鍋に入れ火にかける。 ③パイシートを4分の1に切る。 ④この上に②をのせオープンで焼く。 220℃10分程度。</p> </div> <div style="margin-top: 20px; text-align: center;"> <p>給食室からのお知らせ</p> <p>22日はクリスマス献立です。骨付きのローストチキンが出ます。ジュースセレクトは、オレンジ・アップル・グレープから事前に選んだものを飲みます。お楽しみに！</p> </div>									
4	月	豚肉のしょうが焼き丼 牛乳 すまし汁 くだもの (みかん)	598	21.5										
5	火	キムチチャーハン 牛乳 焼きぎょうざ 春雨スープ	602	22.2										
6	水	和風スープスパゲティー 牛乳 ツナサラダ かぼちゃケーキ	622	23.8										
7	木	チーズドック 牛乳 ポークシチュー	603	24.7										
8	金	ご飯 牛乳 れんこんバーグ ごまあえ 豚汁	597	25.8										
11	月	カレーピラフ 牛乳 ミートローフ コーンと野菜のスープ	586	25.2										
12	火	徳持しょうゆラーメン 牛乳 ビーンズポテト	624	28.2										
13	水	ご飯 牛乳 魚のゆず風味焼き 塩肉じゃが 具だくさんみそ汁	578	28.4										
14	木	(世界の料理 ハンガリー) チョコチップパン 牛乳 ハンガリーサラダ ハンガリアンシチュー	600	23.2										
15	金	(秋田県の郷土料理) 鶏にら丼 牛乳 きりたんぼ汁 オープンアップルパイ	644	29.7										
18	月	カレーライス 牛乳 コロコロサラダ ソフル元気ヨーグルト	611	20.1										
19	火	ビビンパ 牛乳 チヂミ 白菜と鶏肉のスープ	576	24.5										
20	水	豚丼 牛乳 かぶのすまし汁 くだもの (かき)	587	21.9										
21	木	(冬至献立) ほうとう麺 牛乳 たこぺったん くだもの (みかん)	677	26.3										
22	金	(クリスマス献立) ミルクパン ジュースセレクト ローストチキン カラフルポテトソテー ミネストローネスープ チョコケーキ	698	27.2										
25	月	終業式												
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) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 µgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		611	24.6	23.4	2.4	311	2.2	250	0.42	0.52	25	4.6	72	2.9

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。