

令和4年度



# 12月分給食献立表



目標 みんなで協力して食事の用意をしよう

大田区立矢口小学校

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	焼きそば 牛乳 にらたまスープ ビーンズポテト	650	26.6	<p><b>寒さに負けない体づくりをしましょう!</b></p> <p>今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。各種感染症の本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。</p> <p><b>○各種感染症予防のポイント○</b></p> <p>①こまめな手洗い・うがい ②1日3回バランスのよい食事 ③十分な睡眠 ④適度な運動 ⑤適度な保温と保湿</p> <p><b>行事と食べ物</b>      <b>～ 冬至とかぼちゃ ～</b></p> <p>「冬至」の日に、「ん」のつく食べものを食べると、「運」が呼び込めるといわれています。かぼちゃは漢字で「南瓜」、別名「なんきん」とも言います。「ん」のつく食べものはほかに、れんこん、にんじん、みかん、うどんなどがあり、どれも栄養満点で体を温める食べものです。この日から冬の寒さが厳しくなるので、それを乗り越える工夫や知恵が、込められています。冬至は1年でいちばん太陽が出ている時間が短いので、農家の人たちは「太陽が復活しますように」「作物が大きく育ちますように」と願う日でもあり、昔からさまざまな行事が行われています。</p> <p><b>今月の献立の中から</b>      <b>かぼちゃのポターージュ</b></p> <p><b>【材料 分量(4人分)】</b></p> <p>サラダ油…………… 小さじ1      塩…………… 小さじ1 玉ねぎ(せん切り) …… 1/2個      こしょう …… 少々 人参(いちょう) …… 1/2本      バター…………… 小さじ1/2 牛乳…………… 3/4カップ かぼちゃ(皮むき・いちょう) 1/8個      生クリーム 米…………… 大きじ2      …… 大きじ1・小さじ1 鶏ガラスープ…………… 2カップ      パセリ(みじん切り) …… 少々 (水+スープの素適量)</p> <p><b>【作り方】</b></p> <p>①油で野菜を炒め、スープと米を加え煮込む。 ② ①をミキサーにかける。 ③ ②を鍋に戻し、加熱する。塩・こしょうで味を整え、バター、牛乳、生クリームを加え、パセリをちらす。</p>											
2	金	黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネソース焼き カレーポトフ	630	32.4												
5	月	チキンライス 牛乳 スペイン風オムレツ レンズ豆のスープ	644	29.1												
6	火	豆乳きな粉トースト 牛乳 ポークシチュー くだもの	638	24.5												
7	水	麦ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 魚のチャンチャン焼き かきたま汁	600	34.1												
8	木	みそラーメン 牛乳 カレービーンズ オレンジゼリー	641	26.3												
9	金	玄米ごはん 牛乳 肉じゃが煮 ししゃもの磯辺揚げ	639	21.2												
12	月	えびクリームライス 牛乳 マセドアンサラダ くだもの	693	21.8												
13	火	麦ごはん 牛乳 魚の西京焼き じゃが芋のきんぴら じゃこ入りおひたし	585	29.3												
14	水	ホットドック ジョア かぼちゃのポターージュ ツナサラダ	594	21.2												
15	木	玄米ごはん 牛乳 春巻き 中華風コーンスープ もやしのピリ辛あえ	638	21.8												
16	金	カレーライス 福神漬 牛乳 パリパリサラダ カルピスゼリー	694	18.7												
19	月	スパゲッティミートソース 牛乳 ボンデケージョ コーンサラダ	699	27.4												
20	火	豆腐の中華丼 牛乳 めかたまスープ ミルクゼリーピーチソース	624	23.9												
21	水	かきあげ丼 牛乳 里芋のみそ汁 フルーツみつ豆	706	24.4												
22	木	<セレクト給食> ミルクパン 牛乳 ミートローフ ジュリエンスープ 3種類のケーキから1つ選択	701	27.9												
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 <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
			649	25.7		22.3	2.9	345	2.3	257	0.39	0.54	32	5.2	90	3.0

(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。