



# 12月分給食献立表



目 標 なごやかにたべよう

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	たんぱく質											
2	月	ミルクパン 牛乳 ムサカ とうもろこしのスープ	kcal 605	g 27.3	<p>今年も残り一か月となりました。寒さも日に日に増し、風邪をひきやすい季節になりました。風邪の予防には、手洗い・うがいをしっかりと行うことや、十分な睡眠とバランスのよい食事をとることが大切です。体調管理に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。</p> <p>～ 冬至 ～</p> <p>12月22日は冬至です。冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、冬至にゆず湯に入り、無病息災（病気をせず健康でいられること）を祈る風習があります。また、かぼちゃ（なんきん）など、「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるともいわれています。</p> <p>～ のり ～</p> <p>昔、大田区周辺の海岸では、のりの養殖が盛んに行われていました。今でも大田区にはのり問屋がたくさんあります。のりにはビタミンB1や鉄分がたくさん含まれています。のりを使った給食メニューから「のりの佃煮」のレシピを紹介します。ぜひ、御家庭でも作ってみてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p style="text-align: center;"><b>のりの佃煮</b></p> <p>【 材料 分量（約10食分）】</p> <p>水 …………… 150ml          もみのり …… 15g          砂糖 …………… 大さじ1          みりん …………… 大さじ1/2          しょうゆ …… 大さじ1          酒 …………… 小さじ2          水あめ …………… 小さじ1</p> <p>【作り方】</p> <p>① 鍋にもみのりと水を入れてふやかす。          ② 火をつけて煮溶かし、Aの調味料を入れて煮詰める。</p>										
3	火	あんかけ焼きそば 牛乳 リヨネーズポテト もずくのスープ	709	31.8											
4	水	胚芽ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き 五目きんぴら みそ汁	576	27.6											
5	木	ココアトースト 牛乳 ボルシチ ブロッコリーとコーンのサラダ	623	19.4											
6	金	チャーハン 牛乳 中華スープ ちくわの磯辺揚げ	642	25.7											
9	月	じゃこわかめごはん 牛乳 ぎせい豆腐(たまご焼き) 根菜汁	599	26.6											
10	火	えびピラフ 牛乳 チリコンカン 白菜とベーコンのスープ カルビスゼリー	610	22.4											
11	水	みそ煮込みうどん 牛乳 パリパリひじき くだもの	573	20.8											
12	木	麻婆豆腐丼 牛乳 中華風大根 わかめスープ	588	23.5											
13	金	ガーリックトースト クラムチャウダー 牛乳 コールスローサラダ（世界の料理）	676	26.6											
16	月	スパゲティ大豆入りミートソース 牛乳 コーンサラダ くだもの	649	25.8											
17	火	玄米ごはん 牛乳 のりの佃煮 鯖の味噌煮風 ごま和え けんちん汁	646	27.1											
18	水	ツナトースト 牛乳 ポトフ もやしのカレー風味	591	26.7											
19	木	きのこご飯 牛乳 呉汁 くだもの かぼちゃのそぼろあんかけ	686	29.1											
20	金	(なかよし給食) パエリア 牛乳 マーマレードチキン ABCスープ カクテルゼリー	662	33.6											
23	月	冬野菜のカレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ くだもの	725	19.5											
24	火	ガーリックライス 牛乳 ミートローフ 白菜とベーコンのスープ フルーツゼリー	735	26.5											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 641	たんぱく質 g 25.7	脂 質 g 22.2	ナトリウム (食塩相当量) g 2.6	カルシウム mg 352	鉄 mg 2.2	レチノール当量 μgRE 267	ビタミンB <sub>1</sub> mg 0.44	ビタミンB <sub>2</sub> mg 0.55	ビタミンC mg 37	食物繊維 g 5.6	マグネシウム mg 105	亜鉛 mg 3.1

(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。