

令和5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	たんぱく質									
1	金	ショートنگパン 米粉のかスタードクリーム 牛乳 ポークシチュー ジャコ入り海藻サラダ	kcal 601	g 24.4	<p>“しっかり手洗い”で冬を元気にすごそう！</p> <p>各種感染症が流行しています。原因となる菌やウイルスは、目に見えてませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついています。それが手につくと、口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。</p> <p>○●○●○こんな時は忘れずに！○●○●○</p> <ul style="list-style-type: none"> ●外から帰った時 ●食事の前 ●トイレの後 ●動物を触った後 <p>季節の食べ物</p> <p>～ グラタン ～</p> <p>グラタン(gratin)は、フランスの郷土料理から生まれました。古代フランス語の「こすり落とす(glatter)」からきた言葉で、鍋に食べ物がこびりついたものという意味があります。フランスでは、パン粉や粉チーズなどをのせて、フタをしないで、オーブンでこげ目をつけるように焼き上げる料理のことをいいます。</p> <p>日本では、グラタン皿にバターをひき、肉や魚介、野菜などの具と、ゆでたマカロニ、ホワイトソース(ベシメルソース)を入れ、チーズをのせて焼いたマカロニグラタンがよく作られます。炒めた玉ねぎのスープにフランスパンとチーズをのせて焼く、オニオングラタンスープも人気です。</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <p>鶏ガラスープ …… 70g サラダ油 …… 小さじ2・1/2 サラダ油 …… 小さじ1/2 バター …… 14g 人参(いちよう) …… 25g 小麦粉 …… 35g 玉葱(せん切り) …… 100g 牛乳 …… 330g 鶏肉(コマ) …… 50g ビザ用チーズ …… 40g 酒 ……少々 パセリ(みじん切り) ……少々 しめじ …… 40g マカロニ …… 60g 塩 ……小さじ1弱 こしょう ……少々 グラタン皿 …… 4枚</p> <p>【作り方】</p> <p>①鶏肉に酒をふっしておく。野菜を切る。 ②油、バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを作る。 ③マカロニをゆでる。 ④油で肉と野菜をよく炒め、スープを加え、③のマカロニと②のホワイトソースを加えさらに煮る。塩・こしょうで味を整える。グラタン皿に入れる。 ⑤チーズとパセリを混ぜ、④にかけオーブンで焼く。</p>								
4	月	かきあげ丼 牛乳 キャベツのみそ汁 フルーツみつ豆	661	24.3									
5	火	豆乳きな粉トースト 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー くだもの	548	21.9									
6	水	豆腐の中華丼 牛乳 わかめスープ ミルクゼリーピーチソース	586	22.1									
7	木	エッグカレーライス 福神漬け ジョア サウピカンサラダ	599	18.0									
8	金	こぎつねごはん 牛乳 魚のチャンチャン焼き にらたまスープ	586	30.0									
11	月	みそ煮込みうどん 牛乳 スイートポテト	577	20.0									
12	火	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	601	28.9									
13	水	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 カルビゼリー	588	23.3									
14	木	スパゲッティミートソース 牛乳 フレンチサラダ パンプティング	684	28.3									
15	金	麦ごはん 牛乳 魚の西京焼き 焼きビーフン すまし汁	586	27.3									
18	月	もやしラーメン 牛乳 ビーンズポテト	603	24.1									
19	火	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン ひよこ豆のカレースープ	689	28.9									
20	水	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	585	21.2									
21	木	じゃこわかめごはん 牛乳 魚のみそ入りソースかけ のっぺい汁	585	25.9									
22	金	パエリア 牛乳 ローストチキン ABCマカロニスープ パフェ	691	33.3									
配慮する栄養素													
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	25.1	21.5	3.0	362	2.2	236	0.36	0.52	25	6.2	87	2.9

(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。