

令和6年度



12月給食献立表



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											
2	月	振替休業日	kcal	g	日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。 さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。 ～冬休みを元気に過ごすためのポイント～ ○こまめに手を洗う ○早寝・早起きを心がける ○朝・昼・晩の3食を欠かさず食べる ○適度に体を動かす ○冬が旬の野菜や果物を取り入れる										
3	火	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト めかたまスープ	574	24.2											
4	水	きんぴらごはん 牛乳 中華風卵焼き 白菜とベーコンのスープ	588	24.7											
5	木	コッペパン ココアクリーム 牛乳 ポークシチュー ジャコ入り海藻サラダ	595	23.4											
6	金	玄米ごはん 牛乳 魚の幽庵焼き 焼きビーフン すまし汁	591	26.8											
9	月	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かけ	551	21.5											
10	火	ライス 牛乳 スープカレー パリパリサラダ	569	17.9	～幸運を呼び込む冬至の食べ物～ 冬至は、1年で最も太陽のでている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。  ほうとう 【 材料 分量（約4人分） 】 水 …………… 600g ほうとう（冷凍又は生）…240g 煮干し（だし用）… 適宜 みそ …………… 大さじ2・小さじ1 削り節（だし用）… 適宜 しょうゆ …… 小さじ1・2/3 人参（いちょう）… 30g 酒 …………… 小さじ1 大根（いちょう）… 70g 小松菜（2cm・ボイル） 1/2株 豚肉（コマ） …… 40g 里芋（いちょう）… 40g かぼちゃ（いちょう）… 40g 油揚げ（千切り）… 10g 【作り方】 ① だしをとる。 ② だしで材料を煮て調味する。 ③ ほうとうは、表示通りに茹でる。②の煮汁をかける。										
11	水	豚肉のしぐれごはん 牛乳 いかのチリソース にらたまスープ	559	24.4											
12	木	ココアトースト 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	620	21.5											
13	金	ほうとう 牛乳 豆腐のナゲット もやしのピリ辛あえ	536	24.6											
16	月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが煮 ししゃもの磯辺揚げ カルピスゼリー	628	21.5											
17	火	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 フレンチサラダ パンプティン	713	27.7											
18	水	じゃこわかめごはん 牛乳 魚のおろし炊き 豚汁	586	28.5											
19	木	チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ マロニースープ	602	23.8											
20	金	ミルクパン ジョア マカロニグラタン ひよこ豆のカレースープ	646	26.4											
23	月	かきあげ丼 牛乳 里芋のみそ汁 フルーツみつ豆	675	24.4											
24	火	パエリア 牛乳 フライドチキン ジュリエンヌスープ チョコレートケーキ	702	31.1											
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
			608	24.5	22.2	3.1	368	2.0	244	0.35	0.51	24	6.0	84	2.8

(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。