



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 kcal	たんぱく質 g										
1月	月	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ もやしのピリ辛あえ なめこのみそ汁	kcal 539	g 20.7	手洗いは“感染症予防”的基本です！ 気温が低くなり、 冷たい水で手を洗 うのがつらい季節 です。いろいろ のものに触れる手は、 一見きれいに見え ても、細菌やウイ ルスなどがたくさん 付いています。 自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人 へ感染を広げないために、食事の前にはき ちんと手を洗いましょう。									
		キムタクごはん 牛乳 中華風卵焼き マロニースープ カップdeヤクルト	601	27.5										
3	水	玄米ごはん 牛乳 魚の幽庵焼き 大豆の五目煮 すまし汁	539	27.9										
4	木	コッペパン ココアクリーム 牛乳 チキンのトマトシチュー ツナサラダ	549	22.1										
5	金	ゆかりごはん 牛乳 肉じやが煮 ししゃもの磯辺揚げ カルビスゼリー	615	21.5										
8	月	スパゲッティナポリタン 牛乳 豆腐のキッシュ 白菜のスープ	626	29.1										
9	火	魚のかばやき丼 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	582	25.0										
10	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かけ	553	21.4										
11	木	ミルクパン ジョア マカロニグラタン カレーントフ	645	27.1										
12	金	豚肉のしぐれごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ にらたまスープ	593	28.2										
15	月	ショートニングパン 牛乳 大豆入りコロッケ A B C マカロニスープ	621	22.4										
16	火	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 もやしのサラダ パンディング	683	28.1										
17	水	じゃこわかめごはん 牛乳 魚のおろし炊き 豚汁 くだもの	587	28.1										
18	木	ライス 牛乳 スープカレー サウピカンサラダ	544	17.5										
19	金	かきあげ丼 牛乳 里芋のみそ汁 フルーツみつ豆	689	24.7										
22	月	ほうとう 牛乳 豆腐のナゲット もやしのカレー風味	553	24.8										
23	火	ホットロールパン 牛乳 イタリアンスープ くだもの	589	25.6										
24	水	<絵本とコラボ給食> クリスマスチキンライス 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	768	33.4										
1日あたりの平均栄養価		エネルギー kcal 604	たんぱく質 g 25.3	脂質 g 22.1	ナトリウム (食塩相当量) g 3.1	カルシウム mg 378	鉄 mg 2.1	レチノール当量 µgRE 233	ビタミンB ₁ mg 0.34	ビタミンB ₂ mg 0.52	ビタミンC mg 23	食物繊維 g 5.4	マグネシウム mg 87	亜鉛 mg 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。

今月の食材

～ ゆず ～

鮮やかな黄色と、特有の爽やかな香りが特徴的な果物。みかんと同じ「かんきつ類」の一種ですが、酸味が強いため、そのまま食べるのでなく、料理やお菓子、ジャムなどに利用されます。でこぼこした“ゆず肌”が特徴の果皮は主に香りづけに使われますが、栄養価が高く、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを多く含みます。風邪の予防には、ゆず湯につかるだけでなく、食事に取り入れるのもおすすめです。

また、各地に伝わる郷土菓子に「柚餅子（ゆべし）」があります。もち米の粉に、ゆずや調味料などを混ぜて蒸し上げたもので、地域によって作り方や形はさまざまです。東北地方で作られる「くるみゆべし」には、ゆずの代わりにくるみが使われます。

今月の献立の中から

魚の幽庵焼き

【材料 分量（約4人分）】

鰯 (50g)	4切れ
酒	小さじ2
みりん	小さじ2・1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ゆず (汁)	3 g
ゆず (皮・千切り)	少々

【作り方】

- ① 鰯は、調味料に1時間位、漬け込む。
- ② オーブンで焼く。

絵本とコラボ給食

～絵本の紹介～

「どうやってできるの？チョコレート」の絵本から24日は、「チョコレートケーキ」を作ります。

配慮する栄養素