

令和3年12月



給食献立表



令和3年11月30日

大田区立矢口東小学校

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく ほね 血・肉・骨になる	き なかま 黄の仲間 ちから ねつ 力・熱になる	みどり なかま 緑の仲間 からだのちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	水	げんまい 玄米ごまごはん	○		こめ げんまい しろいりごま		607 kcal
		みそ に さばの味噌煮		さば	でんぶん	しょうが	29.9 g
		やさい す ゆで野菜酢じょうゆ和え			さとう	キャベツ もやし	
		じり けんちん汁		とりにく	さといも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
2	木	けんちんうどん	○	とりにく あぶらあげ	れいとううどん こんにゃく さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	620 kcal
		たこぺったん		だいす たまご たこ ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり	こむぎこ あぶら	にんじん ホールコーン キャベツ	24.8 g
3	金	キャロットライスの クリームソースかけ	○	とりにく むきえび ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが	692 kcal
		コールスローサラダ			あぶら さとう	キャベツ にんじん ホールコーン	20.1 g
		ぶどうゼリー		こなかんでん	さとう	ぶどうジュース	
6	月	もちきびごはん	○		こめ もちきび		646 kcal
		すき焼き風煮		こうやどうふ やきどうふ	しらたき さとう	にんじん はくさい ねぎ	28.7 g
		いとかなでん 糸寒天のごま酢和え		いとかなでん	しろいりごま さとう	もやし キャベツ にんじん	
7	火	ピロシキ風パン	○	ぶたひきにく きゅうひきにく だいす たまご ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら こむぎこ はるさめ ソフトパンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ	696 kcal
		ミネストローネスープ		ベーコン ぶたにく だいす	あぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	29.7 g
		くだもの(りんご)				りんご	
8	水	こんぶ 昆布ごはん	○	ぶたにく きざみこんぶ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ こまつな	592 kcal
		ぎせい豆腐		とりひきにく しほりどうふ たまご	あぶら さとう	たまねぎ ほししいたけ	27.3 g
		真だくさん汁		とうふ	こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん しめじ ねぎ	
9	木	ごもく 五目チャーハン	○	ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ	592 kcal
		のり塩ビーンズ		だいす あおのり	でんぶん あぶら		25.5 g
		わかめスープ		カットわかめ とうふ	しろいりごま ごまあぶら	たまねぎ もやし	
10	金	しゃんはいめん 上海麺	○	ぶたにく いか むきえび	むしちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	753 kcal
		だいがいも 大学芋			さつまいも しろいりごま さとう みずあめ		25.7 g
13	月	きな粉揚げパン	○	きなこ	コッパン あぶら さとう グラニューとう		765 kcal
		ポークシチュー		ぶたにく	あぶら ざらめ じゃがいも バター こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	25.4 g
		ボイル野菜のサラダ			あぶら さとう	にんじん キャベツ もやし	
14	火	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼	○	とりひきにく こうやどうふ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ グリンピース	631 kcal
		磯和え		きざみのり かつおぶし		こまつな キャベツ もやし	27.9 g
		つみれ汁		いわしすりみ たまご とうふ	でんぶん さといも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん しょうが ねぎ	
15	水	みそ 味噌ラーメン	○	ぶたひきにく	れいとうラーメン あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ ホールコーン	627 kcal
		あげぎょうざ		ぶたひきにく	ぎょうざのかわ あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たら	23.7 g
16	木	カレーライス	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	684 kcal
		かいそう 海藻サラダ		かいそうミックス	ごまあぶら しろいりごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん	25.0 g
		くだもの(みかん)				みかん	
17	金	のざわな 野沢菜ごはん	○		こめ むぎ ごまあぶら しろいりごま	のざわな	635 kcal
		さけ 鮭のちゃんちゃん焼き		さけ	バター	たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ しめじ にんにく	31.6 g
		まめ い とんじり 豆入り豚汁		だいす ぶたにく とうふ	こんにゃく さといも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
20	月	しせんどうふ どん 四川豆腐丼	○	ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ だけのこ たら	609 kcal
		だいこん 大根とわかめの甘酢和え		カットわかめ	しろいりごま さとう	だいこん きゅうり	23.9 g
		たまご 卵スープ		たまご	でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	

21	火	◆冬至献立◆	○	冬至の日には、ゆず湯に入り、ビタミン豊富なかぼちゃを食べて、風邪をひかないようにする風習があります。			591 kcal							
		五目ごはん		とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな	25.3 g							
		かぼちゃのそぼろあんかけ		ぶたひきにく	でんぷん さとう	かぼちゃ しょうが								
22	水	大豆とじゃこのごはん	○	だいず ちりめんじゃこ あおのり	こめ むぎ あぶら		684 kcal							
		肉じゃが煮		ぶたにく	あぶら こんにゃく じゃがいも くるまふ さとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース	27.6 g							
		昆布サラダ		しおこんぶ	あぶら ごまあぶら さとう	にんじん もやし キャベツ								
23	木	◆クリスマス献立◆	○	「ミートグラタンパン」は、丸パンをくりぬいた中にミートソースとチーズを入れてオープンで焼きます。			630 kcal							
		ミートグラタンパン		ぶたひきにく こなチーズ ピザようチーズ	まるパン あぶら こむぎこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん エリンギ ホールトマト	27.0 g							
		ジュリエンスープ		ベーコン	オリーブオイル	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ								
24	金	豆乳ココアプリン		とうにゅう なまクリーム ホイップクリーム	プリンのもと									
		終業式												
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	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		650	26.4	21.7	2.9	360	2.4	263	0.44	0.54	30	5.5	101	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。

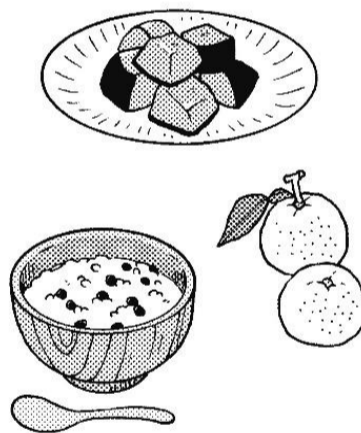
配慮する栄養素



©少年写真新聞社2021

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



©少年写真新聞社2021

かぼちゃのそぼろあんかけ

今月の献立から

＜材料＞ 4人分

- | | | |
|------|------|---------------|
| かぼちゃ | 280g | ①かぼちゃは皮付きで一口大 |
| 水 | 40cc | に切って蒸しておく。 |
| 削り節 | 0.8g | ②だし汁に豚ひき肉とおろし |
| 豚ひき肉 | 60g | しょうがを加え煮る。 |
| しょうが | 少々 | ③アクをとり、調味し |
| しょうゆ | 8g | 水溶性片栗粉を入れて |
| 砂糖 | 4g | とろみをつける。 |
| みりん | 4g | ④蒸したかぼちゃに、ひき肉 |
| 片栗粉 | 少々 | あんをかけて完成。 |

かぼちゃの他に、じゃが芋やさつま芋などの蒸し野菜にも合うひき肉あんです。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	E					7	A
2		4				6	
		5		D			
							8
3		C					B

タテのカギ

- 船をとめておく所。
- 英語の「go」の日本語は？
- 猫師は何をする人？
- ことわざ「一〇〇二たか三なすび」。
- 水を多くして米をやわらかく煮たもの。

ヨコのカギ

- 給食当番は白衣をきちんと着よう。
- 〇〇〇を見て時間を守ろう。
- 気持ちよさそうに眠っているようす。
- 病気を治すために飲んだり塗ったりするもの。

寒くてもきちんと手洗い



©少年写真新聞社2020

A～Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

もうすぐ A □ B □ C □ D □ E □

TEL: 02-261-1111 FAX: 02-261-1112

©少年写真新聞社2021