





12月分給食献立表



大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おたより	
			エネルギー	たんぱく質		
			kcal	g		
1	木	ピロシキ風パン 牛乳 ひよこ豆入りトマトスープ フレンチサラダ	643	25.2	<p>今年も残り少なくなりました。寒さも厳しく、空気も乾燥しているため、風邪がはやる時期です。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに行きましょう。</p> <p>また、風邪をひかないためには、「栄養」と「休養」が大切です。バランスのとれた食事と規則正しい生活で、元気に過ごしましょう。</p> <p>今月22日は、一年で昼が一番短く、夜が長い「冬至」です。冬至の日は、昔からゆず湯に入ったり、かぼちゃ(なんきん)を食べる風習があります。「ん」がつく食べ物を食べると、かぜをひきにくくなるという言い伝えがあるからです。</p> <p>22日の給食は、かぼちゃを使用した「ほうとう」を取り入れました。</p> <div style="text-align: right;">  <small>©少年写真新聞社2022</small> </div> <p>今月の献立の中から <u>高野豆腐のそぼろごはん</u></p> <p>材料 分量(5人分)</p> <p>ごはん ……………650g</p> <p>油 …………… 少々</p> <p>しょうが(みじん)…………… 少々</p> <p>[鶏ひき肉 …………… 100g</p> <p>酒 …………… 小さじ2</p> <p>にんじん(みじん)…………… 100g</p> <p>干し椎茸(みじん)…………… 3.5g</p> <p>ねぎ(みじん) …………… 35g</p> <p>高野豆腐 …………… 35g</p> <p>(戻してから粗みじん)</p> <p>[水 …………… 40cc</p> <p>削り節 …………… 6g</p> <p>砂糖 …………… 大さじ1</p> <p>酒 …………… 小さじ2</p> <p>みりん …………… 小さじ2</p> <p>しょうゆ …………… 大さじ2</p> <p>さやいんげん(斜め千切り)……… 20g</p> <p><作り方></p> <p>① 炊飯する。</p> <p>② 高野豆腐は水で戻してから、水気をしぼって粗みじんにする。</p> <p>③ 油で具を順に炒め、だし汁、調味料を加えて水分を飛ばしながら煮る。</p> <p>④ ごはん、具、下茹でしたさやいんげんを加え混ぜる。</p> <div style="text-align: right;">  高野豆腐を おいしく食べられる 混ぜごはんです。 </div>	
2	金	チキンライス 牛乳 魚のモルネソース焼き コーンと野菜スープ	607	29.5		
5	月	もちきびごはん 牛乳 すき焼き風煮 糸寒天のごま酢和え	646	28.7		
6	火	ヨーグルトトースト 牛乳 かぶの米粉シチュー ひじきとコーンのサラダ	625	23.1		
7	水	昆布ごはん 牛乳 さばのさんが焼き 貝だくさん汁	604	27.7		
8	木	豆入り中華おこわ 牛乳 根菜アジアンスープ 豆腐ごまドーナツ	647	24.6		
9	金	上海麺 牛乳 おからとチーズの包み揚げ	728	29.7		
12	月	きな粉揚げパン 牛乳 ポークシチュー ボイル野菜のサラダ	765	25.5		
13	火	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 つみれ汁 くだもの(みかん)	603	26.4		
14	水	味噌ラーメン 牛乳 肉団子のもち米蒸し	600	29.6		
15	木	きのこごはん 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 ししゃもの磯辺揚げ	595	26.3		
16	金	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	649	23.5		
19	月	野菜菜ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	665	27.0		
20	火	四川豆腐丼 牛乳 春雨の中華和え 白菜と鶏肉のスープ	676	26.3		
21	水	～クリスマス献立～ カレーピラフ 牛乳 ロックチキン ABCスープ 豆乳ココアプリン	761	27.8		
22	木	～冬至献立～ ほうとう 牛乳 レバーとポテトの甘辛煮	582	25.9		
12月の栄養量平均			650	26.7		

(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。