



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	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
1	金	◆ 展覧会メニュー ◆ お絵描きオムライス 牛乳 ひよこ豆入りトマトスープ フレンチサラダ	672	27.7
2	土	わかめごはん 牛乳 ぎせい豆腐 根菜汁	593	25.9
4	月	振替休業日		
5	火	もちきびごはん 牛乳 すき焼き風煮 甘酢和え	618	27.8
6	水	上海麺 牛乳 おからとチーズの包み揚げ りんごゼリー	593	19.6
7	木	にんじんごはん 牛乳 鯖の味噌煮 茹で野菜の酢のもの けんちん汁	609	30.2
8	金	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	628	24.8
11	月	豚丼 牛乳 もやしの酢じょうゆかけ 味噌汁	613	27.5
12	火	ヨーグルトトースト 牛乳 グリーンシチュー ひじきと大豆のサラダ	631	26.8
13	水	大豆と青のりごはん 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 きびなごの唐揚げ	582	23.0
14	木	味噌ラーメン 牛乳 ジャンボしゅうまい	783	33.7
15	金	カレーライス 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ みかん	611	19.6
18	月	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ヌードルスープ ヨーグルト	595	29.6
19	火	◆ 茨城県の郷土料理 ◆ さつま芋ごはん 牛乳 豚肉と蓮根のスタミナ炒め みずな 水菜とパプリカサラダ 鮭と根菜のかす汁	616	26.6
20	水	四川豆腐丼 牛乳 はるさめ 春雨の中華和え 白菜と鶏肉のスープ	573	26.5
21	木	◆ クリスマス献立・セレクト給食 ◆ えびピラフ ロックチキン カラフルチーズサラダ 豆乳ミルクココアプリン セレクトドリンク (コーヒー牛乳・りんごジュース・オレンジジュースの中から1つ)	767	29.8
22	金	◆ 冬至献立 ◆ ほうとう 牛乳 レバーとポテトの甘辛煮	656	26.0
25	月	終業式		
12月の栄養量平均			634	26.6

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。感染症予防のためにも規則正しい生活リズムや栄養バランスの良い食事、適度な運動を心掛けましょう。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、一年で最も太陽の出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。
冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力を付け、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う行事です。



◆今月の献立紹介◆

12月1日(金)展覧会メニュー「お絵描きオムライス」
大量調理では、卵で包むオムライスを作ることは難しいため、チキンライスの上に薄く焼いた卵焼きをのせて提供します。卵の黄色いキャンパスの上に、お絵描きができるように、個包装のケチャップを付けています。

12月19日(火)食育の日:茨城県の郷土料理
茨城県霞ヶ浦周辺は、日本一のれんこんの産地です。れんこんを使った料理も多く、郷土料理として受け継がれています。給食では「豚肉と蓮根のスタミナ炒め」を紹介いたします。

12月21日(木)クリスマス献立・セレクト給食
コーヒー牛乳・りんごジュース・オレンジジュースの中から一つ選びます。

12月22日(金)冬至献立
かぼちゃを使った山梨県の郷土料理「ほうとう」を取り入れました。幅広のほうとう麺に味がしみこみ、体の中から温まります。

ロックチキン

材料 分量(5人分)

<作り方>

鶏肉(50g)………5切 ① 鶏肉に下味をつける。
塩……………少々 ② コーンフレークと生パン粉を
こしょう……………少々 まぜた衣を①の両面につける。
マヨネーズ……………48g ③ 180℃～200℃のオーブンで
15分ほど焼く。

コーンフレーク………35g
生パン粉……………15g

(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。