

## 12月給食献立表

大田区立雪谷小学校  
校長 大曾根 努

実施日	曜日	献立	栄養量		*給食だより*
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	そぼろごはん キャベツのみぞ汁 鶏肉とポテトの甘辛あえ 牛乳	645	25.0	日ごとに寒さが増してきました。朝食は温かい料理を食べて体温を上げ、元気に授業を受けられるようになります。しうがや長ねぎなど、血行を良くする食品を活用するのもよいですね。
2	火	ごはん のっつい汁 さばの文化干し 磨あえ 牛乳	599	24.5	
3	水	メープルシロップトースト チリコンカン キャベツサラダ 牛乳	574	25.0	今月の献立から
4	木	ごはん くきわかめのつくだ煮 豚汁 ししゃもの天ぷら からしあえ 牛乳	558	24.5	
5	金	マーボー豆腐丼 バンサンスー 牛乳 果物	574	24.4	
8	月	かやくごはん 肉じゃが煮 白菜の甘酢あえ 牛乳	592	23.3	
9	火	ジャージャー麺 かきたまスープ ポテトフライ 牛乳	607	27.5	
10	水	ごはん けんちん汁 魚のごまみそかけ おひたし 牛乳	563	26.1	
11	木	黒砂糖パン 野菜スープ 鶏肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも 牛乳	593	24.5	
12	金	プルコギ丼 わかめスープ 牛乳 果物	586	22.0	
15	月	シーフードスパゲティ ひじきこんにゃくサラダ 牛乳 果物	572	24.6	
16	火	ごはん 沢煮椀 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ごまあえ 牛乳	625	24.4	
17	水	ツナトースト クリームシチュー コールスローサラダ 牛乳	664	28.1	
18	木	ソースかつ丼みそ汁 じゃこあえ 牛乳	620	26.1	
19	金	わかめごはん ごまみそ汁 千草卵焼き 牛乳 果物	606	26.0	
22	月	ごはん かぼちゃのみぞ汁 豚肉の甘辛揚げ 白菜のゆず香あえ	616	23.9	
23	火	カレーライス 蒸し鶏入りサラダ 牛乳 果物	615	20.4	
24	水	コーンピラフ トマトスープ フライドチキン 牛乳 米粉ココアケーキ	651	23.9	
25	木	2学期 終業式			

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。  
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

## \*給食だより\*

日ごとに寒さが増してきました。朝食は温かい料理を食べて体温を上げ、元気に授業を受けられるようになります。しうがや長ねぎなど、血行を良くする食品を活用するのもよいですね。

## 今月の献立から

22日 かぼちゃのみぞ汁  
白菜のゆず香あえ

12月22日は冬至です。冬至は一年で一番日照時間が短い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして無病息災を願う風習があります。給食では、かぼちゃをみそ汁に、ゆずを白菜のあえものに使いました。

~冬至にかぼちゃを吃るのはなぜ?~  
昔から、冬至の日にかぼちゃを吃ると風邪をひかないという言い伝えがあります。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存に強く、切ったり傷つけたりしなければ長期保存でき、冬至のころまでもちます。かぼちゃはカロテンやビタミンCがたっぷりで風邪の予防になります。野菜が不足しがちだった冬季に、保存しておいたかぼちゃを吃ることは先人の知恵なのです。

## 22日 かぼちゃのみぞ汁【万次郎かぼちゃ】

農地が少ない地区でも地場産物を学校給食に出せるよう、東京都が八王子市に農場を持っています。今回はこの農場のかぼちゃを使用予定です。かぼちゃはこの時期、主にメキシコなどの南半球産が出回りますが、日本の年中行事には日本産を給食に出せるよう、晚生種である「万次郎かぼちゃ」を栽培してくださっています。ラグビーボールのような形のかぼちゃです。

作ってみませんか

今月の献立から…給食レシピ

## 24日 米粉ココアケーキ

10個分

米粉 100g ①ボールに粉類をすべて入れ  
「-キング パウダ-」 5g よく混ぜておく。  
砂糖 50g ②豆乳を少しづつ、混ぜながら  
純ココア 8g 加える。  
豆乳 100g ③サラダ油を加えて、混ぜる。  
サラダ油 30g ④チョコチップを混ぜる。  
※チョコチップ 30g ※乳除去をする場合は入れない。  
※小麦・乳・卵を使用しない  
ケーキ生地です。  
⑤オーブンの天板に、クッキングシートを敷き、生地を流す。  
⑥180℃に予熱しておいた  
オーブンで20~30分焼く。  
⑦冷めたら、切り分ける。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	
1月	そぼろごはん	○	豚肉, 鶏卵	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん	塩, うすくちしようゆ, 酒, しょうゆ
	鶏肉とポテトの甘辛あえ		鶏肉	じゃがいも, でん粉, 砂糖	大豆白絞油	ピーマン	
	キャベツのみぞ汁		白みそ, 赤みそ	わかめ		小松菜	
2月	ごはん	○		米, 大麦			
	さば文化干し		さば文化干し				
	のべい汁		鶏肉, 油揚げ	こんにゃく, じゃがいも, でん粉		にんじん	だいこん, はくさい, 長ねぎ
	磯あえ		かつお節	焼きのり		小松菜, にんじん	キャベツ
3月	メープルシロップトースト	○		食パン(無塩), グラニュー糖, メープルシロップ	バター		
	チリコンカン		豚肉, 大豆	砂糖, 小麦粉	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, 玉ねぎ
	キャベツサラダ			砂糖	ごま油		キャベツ, ホールコーン, きゅうり, しょうが
4月	ごはん	○		米, 大麦			
	くさわかめのつくだ煮		かつお節	くさわかめ	砂糖		みりん, しょうゆ,
	ししゃもの天ぷら			ししゃも	小麦粉, でん粉	大豆白絞油	
	豚汁		豚肉, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ
5月	からしあえ	○				小松菜	もやし, キャベツ
	マーボー豆腐丼		豚肉, 赤みそ, 豆腐	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, 干ししいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ
	パンサンスー		ハム(鶏卵不使用), 鶏卵	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん, 小松菜	キャベツ, もやし, しょうが
	果物						かんきつ類
6月	かやくごはん	○	油揚げ, 大豆	米, 大麦, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう, 干ししいたけ
	肉じゃが煮		豚肉	じゃがいも, 砂糖, 麹	サラダ油	にんじん	玉ねぎ
	白菜の甘酢あえ			砂糖	ごま油	小松菜	だいこん, はくさい
7月	ジャージャー麺	○	豚肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華めん, 砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ
	かきたまスープ		鶏肉, 鶏卵	でん粉	ごま油	小松菜	えのきだけ, 水煮たけのこ, 長ねぎ
	ボテトフライ			じゃがいも	大豆白絞油		鳥がら, しょうが(スープ), 酢, うすくちしようゆ
8月	ごはん	○		米, 大麦			
	魚のごまみそかけ		鰯, 赤みそ	砂糖, でん粉	白すりごま, 白ごま		酒, しょうゆ, みりん,
	おひたし		かつお節			小松菜, にんじん	キャベツ, もやし
	けんちん汁		油揚げ	こんにゃく, じゃがいも	サラダ油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ
9月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン			
	鶏肉のバーベキュースカッケ		鶏肉	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, サラダ油		玉ねぎ, りんご, レモン
	粉ふきいも			じゃがいも			塩, こしょう, しょうゆ, 白ワイン, みりん, 酢, 一味唐辛子
	野菜スープ		ベーコン(鶏卵不使用)		サラダ油	にんじん, 小松菜	鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ(乾)
10月	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, 白すりごま, ごま油	にら, にんじん	にんにく, 玉ねぎ, もやし
	わかめスープ			わかれ	ごま油		玉ねぎ, もやし
	果物						かんきつ類
11月	シーフードスパゲッティ	○	鶏肉, えび, いか	チーズ	スパゲッティ, 砂糖, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん, ホールトマト, トマトピューレ
	ひじきこんにゃくサラダ		油揚げ	干ひじき	こんにゃく, 砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜
	果物						はくさい, ホールコーン, しょうが
12月	ごはん	○		米, 大麦			
	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮		鶏肉, 凍り豆腐	でん粉, 砂糖	大豆白絞油		長ねぎ
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	小松菜	もやし, キャベツ
	沢煮椀		豚肉			にんじん	ごぼう, だいこん, 水煮たけのこ
13月	ソナートースト	○	ツナ	チーズ	食パン(無塩)	サラダ油	玉ねぎ, レモン
	クリームシチュー		豚肉, いんげんまめ牛乳, 生クリー	じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム
	コールスローサラダ			ム	砂糖	にんじん	キャベツ, きゅうり
14月	ソースかつ丼	○	豚肉, 白みそ		米, 大麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖	大豆白絞油	
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ	わかめ			塩, こしょう, とんかつソース, ケチャップ, みりん, 白ワイン, カレー粉, ウスターソース
	じゃこあえ			ちりめんじやこ	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん, 小松菜
15月	わかめごはん	○		米, 大麦			
	千草卵焼き		鶏肉, 鶏卵	砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, 干ししいたけ
	ごまみそ汁		豚肉, 白みそ	じゃがいも, こんにゃく	白ねりごま, ごま油	小松菜	もやし, キャベツ
	果物						ごぼう, だいこん, 長ねぎ
16月	ごはん	○		米, 大麦			
	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮		鶏肉, 凍り豆腐	でん粉, 砂糖	大豆白絞油		長ねぎ
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	小松菜	もやし, キャベツ
	沢煮椀		豚肉			にんじん	ごぼう, だいこん, 水煮たけのこ
17月	ソナートースト	○	ツナ	チーズ	食パン(無塩)	サラダ油	玉ねぎ, レモン
	クリームシチュー		豚肉, いんげんまめ牛乳, 生クリー	じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム
	コールスローサラダ			ム	砂糖	にんじん	キャベツ, きゅうり
18月	ソースかつ丼	○	豚肉, 白みそ		米, 大麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖	大豆白絞油	
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ	わかめ			塩, こしょう, とんかつソース, ケチャップ, みりん, 白ワイン, カレー粉, ウスターソース
	じゃこあえ			ちりめんじやこ	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん, 小松菜
19月	わかめごはん	○		米, 大麦			
	千草卵焼き		鶏肉, 鶏卵	砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, 干ししいたけ
	ごまみそ汁		豚肉, 白みそ	じゃがいも, こんにゃく	白ねりごま	小松菜	もやし, キャベツ
	果物						ごぼう, だいこん, 長ねぎ
20月	ごはん	○		米, 大麦			
	豚肉の甘辛揚げ		豚肉	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, 白ごま		しょうが
	白菜のゆず香あえ			砂糖		にんじん, 小松菜	塩麹, みりん, しょうゆ
	かぼちゃのみぞ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ		かぼちゃ	玉ねぎ, えのきだけ	さば削り節(だし)
21月	カレーライス	○	豚肉		米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ
	蒸し鶏入りサラダ		鶏肉		砂糖	にんじん	だいこん, キャベツ, しょうが
	果物						かんきつ類
22月	コーンピラフ	○	豚肉		米, 大麦	バター, サラダ油	にんじん, ピーマン
	フライドチキン		鶏肉		小麦粉, でん粉	大豆白絞油	
	トマトスープ		ベーコン(鶏卵不使用)		マカロニ	サラダ油	ホールトマト
	米粉ココアケーキ		豆乳		米粉, 砂糖, チョコチップ	サラダ油	玉ねぎ, キャベツ