

12月 予定献立表(前半)



日	曜	こんだてめい 献立名	牛乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
				血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの		
2	月	ごはん	○		米,麦		566	【魚*漢字クイズ】 この漢字は読めますか? 正解は、献立表の下を見てね! ①鰯 ②鱈 ③鮪 ④河豚
		さかな 魚のピザソース焼き		メルルーサ,ベーコン,★チーズ	サラダ油,砂糖	にんにく,ぶなしめじ,ピーマン,玉ねぎ	26.3	
		じゃがいものガーリック炒め			オリーブ油,じゃがいも	にんにく,グリーンピース,にんじん,コーン	14.6	
		カレースープ		鶏肉	サラダ油,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,えのき		
3	火	おろし豚丼	○	豚肉	米,麦,サラダ油,こんにゃく,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,はくさい,ねぎ,だいこん,大葉	567	【おろし豚丼】 大根おろしをたっぷり使った豚丼です。約25kgもの大根を使っています。
		やさしい野菜の磯和え		のり		こまつな,★もやし,にんじん,しょうが	22.9	
		ヨーグルトゼリー		アガー,★飲むヨーグルト,★牛乳	砂糖		16.1	
4	水	きのこクリームトースト	○	★牛乳,★チーズ	★食パン,サラダ油,小麦粉	しめじ,玉ねぎ	559	【冬野菜のポトフ】 さつまいも・かぶ・はくさい・れんこん・カリフラワーといった、冬に美味しい野菜をたっぷり使ってポトフを作ります。
		ふゆやさしい冬野菜のポトフ		豚肉,揚げボール	サラダ油,さつまいも	にんにく,かぶ,はくさい,れんこん,玉ねぎ,にんじん,カリフラワー	23.1	
		やさしい野菜のピクルス			砂糖	きゅうり,だいこん,にんじん,にんにく	20.3	
		くだもの(みかん)				みかん		
5	木	ごはん	○		米,麦		638	【カレーコロッケ】 約55kgものじゃがいもを使って手作りコロッケを作ります。とても手間のかかる料理ですが、調理員さんたちが一生懸命作ってくれています。
		カレーコロッケ		豚ひき肉	サラダ油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油	玉ねぎ	22.0	
		くき 茎わかめのサラダ		茎わかめ,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ	18.8	
		レンズ豆のスープ		豚肉,レンズ豆	オリーブ油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,トマト缶		
6	金	ごはん	○		米,麦		605	【お事汁】 12月8日と2月8日の「事八日」に、無病息災を祈って食べる汁物です。小豆とたっぷりの野菜を使っているのが特徴です。
		イカフライ		★いか	小麦粉,パン粉,揚げ油		27.9	
		キャベツのにんにくごま風味			ごま油,砂糖,ごま	キャベツ,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく	17.4	
		ことじる お事汁		豚肉,豆腐,あずき,みそ	ごま油,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ねぎ		
9	月	ごはん	○		米,麦		571	【練馬大根】 練馬大根は、江戸時代から現代の練馬区周辺で栽培されています。昔は盛んに育てられていたのですが、収穫の時に畑から引っっこ抜くのが大変なので、現在ではあまり市場には出回らなくなってしまったためずいぶん大根です。練馬区に加藤農園さんが、桃花小のために特別に育ててくれました。よく味わっていただきましょう!
		ねりまだいこん 練馬大根の葉ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節	ごま油,砂糖,ごま	だいこん葉	23.2	
		ねりまだいこん 練馬大根と豚肉の煮物		豚肉,★うずら卵	サラダ油,こんにゃく,砂糖	しょうが,だいこん,にんじん,さやいんげん	18.9	
		はくさい 白菜の塩昆布和え		塩昆布		はくさい,にんじん		
10	火	ねりまだいこん 練馬大根スパゲッティ	○	ツナ缶,のり	スパゲッティ,サラダ油,砂糖,かたくり粉	だいこん	656	【やさいも】 低い温度に設定したオーブンで約1時間、じっくりと焼き上げます。そうすることで、甘い焼き芋ができます。
		にんじんサラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油,すりごま	にんじん,きゅうり,レモン汁,らっきょう	25.2	
		あしたば蒸しパン		★たまご,★牛乳	砂糖,★バター,小麦粉,さつまいも	あしたばパウダー	20.2	
11	水	チリビーンズライス	○	豚ひき肉,大豆	米,麦,サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん,しめじ,トマトジュース	690	【キムタクごはん】 長野県の給食から生まれた、キムチとたくあんを使った混ぜごはんです。パリパリとしたたくあんの食感とピリッと辛いキムチが美味しいごはんです!
		チーズ入りイタリアンサラダ		★チーズ	オリーブ油	キャベツ,きゅうり,パプリカ,玉ねぎ,にんにく	24.7	
		やさいも			さつまいも		19.3	
12	木	キムタクごはん	○	豚肉	米,麦,ごま油,ごま	ねぎ,たくあん,白菜キムチ	589	【ふろふき大根】 厚く切った大根をたっぷりのだし汁で柔らかくなるまで煮込み、ゆず風味の練りみそをかけます。旬の大根を70kgも使って作ります。
		わかさぎのあんかけ		★わかさぎ,鶏ひき肉	かたくり粉,揚げ油,サラダ油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸	24.8	
		ツナひじきサラダ		ツナ缶,ひじき	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん	21.1	
		あつあ 厚揚げのみそ汁		生揚げ,みそ		玉ねぎ,にんじん,こまつな,ねぎ		
13	金	ごはん	○		米,麦		587	【ふろふき大根】 厚く切った大根をたっぷりのだし汁で柔らかくなるまで煮込み、ゆず風味の練りみそをかけます。旬の大根を70kgも使って作ります。
		あんかけたまご焼き		豚ひき肉,ひじき,★たまご	サラダ油,砂糖,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ	23.4	
		ふろふき大根		赤みそ	砂糖,かたくり粉	だいこん,ゆず	18.5	
		けんちん汁		鶏肉,豆腐	ごま油,こんにゃく,さつまいも	にんじん,ねぎ,だいこん		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

*2日(月)漢字クイズの正解は... ①ぶり ②たら ③まぐろ ④ぶく

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	604	25	19.5	357	92	2.3	3	252	0.37	0.52	34	2.5	6.4





日	曜	こんだてめい 献立名	牛乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
				血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの		
16	月	ごはん	○		米, 麦		580	【2種類の豆腐汁】 絹ごし豆腐と高野豆腐の2種類の豆腐を使ってすまし汁を作ります。同じ豆腐の仲間ですが、味や食感が違います。ぜひ食べ比べてみてください!
		さばのみそ煮		さば, みそ	砂糖	しょうが	27.5	
		やさい野菜のごま和え			すりごま, 砂糖, ごま	こまつな, ★もやし, にんじん	18.3	
		しゅるいとうふじる2種類の豆腐汁		鶏肉, 豆腐, 高野豆腐	かたくり粉	だいこん, にんじん, えのき, ねぎ, こまつな		
17	火	みそラーメン	○	豚肉, みそ	蒸し中華めん, サラダ油, 砂糖, ねりごま	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, ねぎ	588	【芋のあぶらき】 さつまいもを蒸して潰し、油で揚げた料理です。東京都の神津島の郷土料理です。
		ちゅうかふう中華風サラダ		わかめ	砂糖, ごま油	だいこん, にんじん, きゅうり, しょうが	19.2	
		いも芋のあぶらき			さつまいも, かたくり粉, 小麦粉, 砂糖, 揚げ油		19.0	
18	水	ごはん	○		米, 麦		599	【夢オレンジ】 愛媛県愛南町で収穫された夢オレンジを使う予定です。12~1月頃が旬で、甘味がとても強い柑橘類です。とても美味しく、人気の高い果物です。
		しーほーどうふ西湖豆腐		豚ひき肉, 大豆, 豆腐	サラダ油, 砂糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, ★トマト(加熱), ねぎ, にら	26.9	
		まめ豆もやしのナムル			ごま油, 砂糖, ごま	★豆もやし, にんじん, こまつな, しょうが, にんにく	20.8	
		くだもの(夢オレンジ)				夢オレンジ		
19	木	そばろ丼	○	★たまご, 鶏ひき肉	米, 麦, サラダ油, 砂糖	しょうが	625	【花野菜】 ブロッコリーやカリフラワーなど、「花のつぼみ」を食べる野菜を花野菜といいます。
		はなやさい花野菜のおひたし		かつお節		ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, コーン	30.9	
		じゃがいものチーズ焼き		あおのり, ★チーズ	じゃがいも		20.3	
20	金	ごはん	○		米, 麦		593	【鮭のちゃんちゃん焼き】 ちゃんちゃん焼きとは、鮭などの魚と野菜を焼いて、みそで味つけをした料理です。北海道を代表する郷土料理のひとつです。
		さけ鮭のちゃんちゃん焼き		さけ, みそ	サラダ油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, ピーマン, 玉ねぎ, キャベツ, えのき	27.2	
		やさい野菜のりチーズ和え		のり, ★チーズ		こまつな, ★もやし, にんじん, しょうが	19.5	
		どさんこ汁		豚肉, みそ	ごま油, じゃがいも, ★バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, コーン		
21	土	ごはん	○		米, 麦		604	【21日*冬至】 冬至は1年間のなかで、太陽が出ている時間が一番短い日のことです。冬至にちなんで、かぼちゃやゆずを使って給食を作ります。
		とりにく鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ		鶏肉, 大豆	かたくり粉, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖	しょうが, かぼちゃ	21.5	
		はくさい白菜のゆず風味		かつお節		はくさい, にんじん, ゆず	19.8	
		あんかけ汁		鶏肉	うどん, かたくり粉	にんじん, れんこん, だいこん, ねぎ, ほうれんそう		
24	火	くるざとう黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン		649	【チューリップのからあげ】 鶏肉の手羽を骨付きのまま花のようにならして形を整えたものをチューリップといいますが、給食室でカラッと揚げたチューリップはとっても美味しいです!
		チューリップのからあげ		チューリップ(鶏肉)	かたくり粉, 小麦粉, 揚げ油	しょうが	29.0	
		きりぼしだいこん切千大根のサラダ		ツナ缶	サラダ油, 砂糖	切千大根, にんじん, きゅうり, コーン	28.2	
		じゃがいものポタージュ		★牛乳	サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	玉ねぎ		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

【12月21日(土) 展覧会】
土曜日ですが給食があります。ご注意ください。

冬休みの食生活~10のポイント

た (食) ベすぎに気をつけよう

の (飲) み物は甘くないものを選ぼう

し っかり手を洗ってから食事をしよう

い ち(1)日3食、規則正しく食べよう

ふ ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで食べよう

や さい(野菜) をたっぷり食べよう

す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう

み ンなで食卓を囲む機会をつくろう

を (お) やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

12月の給食目標

寒さに負けない
食事をしよう!

12月の給食で使用予定の「東京食材」

にんじん キャベツ はくさい ねぎ
だいこん 練馬大根 こまつな
さつまいも カリフラワー

※給食では積極的に東京都産・国産の食材を使用する予定です。地場産物に感謝していただきましょう!