

毎日300g以上の野菜を食べよう！

今月の給食 平均野菜使用量

令和4年12月 献立表

日	106g 献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	12月 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1木	とりにく鶏ごぼうピラフ 野菜チップス(れんこん・かぼちゃ・里芋・紫いも) とうとう豆乳スープ 牛乳	鶏ひき肉 ベーコン 大豆 豆乳 牛乳	米 サラダ油 バター なたね油 ★さといも むらさきいも	ごぼう にんじん しょうが れんこん かぼちゃ たまねぎ こまつな キャベツ	585 kcal 20.9 g 20.3 g 2.3 g	
2金	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ 野菜のボン酢がけ クリームコーン中華スープ 牛乳	豚ひき肉 卵 牛乳	米 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 なたね油 さとう でんぷん	にんにく しょうが キャベツ にんにく もやし こまつな えのきたけ ゆず クリームコーン缶	612 kcal 20.6 g 18.4 g 2.7 g	
5月	しおやねぎ塩焼きそば だいこん まーぼーに 大根の麻婆煮 スイートポテト 牛乳	豚もも肉 鶏ひき肉 干ひじき 調理用牛乳 生クリーム 卵 牛乳	蒸し中華めん なたね油 ごま油 三温糖 でんぷん さつまいも さとう バター	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ にら チンゲンサイ にんにく レモン しょうが たまねぎ 干しいたけ だいこん だいこん葉	588 kcal 23.4 g 21.3 g 2.8 g	
6火	ごはん ほっけのにんにくバター焼き 野菜のごまみそ和え とりしょうがの野菜スープ みかん 牛乳	ほっけ 米みそ 鶏胸肉 豆腐 牛乳	米 小麦粉 バター 三温糖 いらりごま ごま油 サラダ油	にんにく キャベツ こまつな にんにく スイートコーン缶 しょうが ごぼう 長ねぎ みかん	602 kcal 27.0 g 15.7 g 2.6 g	
7水	わかめごはん 塩麹肉じゃが きぼ だいこん 切り干し大根のハリハリサラダ 牛乳	炊き込みわかめ 豚もも肉 さつまいも 牛乳	米 いらりごま なたね油 じゃがいも 板こんにやく さとう 緑豆はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん 切り干しいんご 牛乳 にんじん こまつな	585 kcal 21.3 g 14.3 g 2.1 g	
8木	ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ りんご 牛乳	豚もも肉 まぐろ油漬缶 牛乳	米 さとう なたね油 小麦粉 いらりごま 三温糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ スイートコーン缶 りんご	628 kcal 20.2 g 18.6 g 2.3 g	
9金	ごはん さかなやさい ちゅうかいた 魚と野菜の中華炒め ワンタンスープ 牛乳	しいら 大豆 豚ひき肉 牛乳	米 でんぷん なたね油 さつまいも さとう ごま油 ワンタンの皮	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しょうが チンゲンサイ 干しいたけ はくさい 長ねぎ にら	657 kcal 29.6 g 18.7 g 1.8 g	
12月	ちきりちきり ひ 【地産地消の日】 和風おろしハンバーグ 小松菜の浅漬け わかめと卵のスープ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 カットわかめ 卵 牛乳	米 なたね油 パン粉 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ★だいこん 長ねぎ キャベツ こまつな しょうが	585 kcal 25.7 g 18.9 g 2.0 g	
13火	のざわなちやーはん 野菜菜炒飯 じゃがいもザーサイ炒め ビェンロースープ 牛乳	ボンレスハム 卵 豚もも肉 牛乳	米 サラダ油 なたね油 さとう ごま油 いらりごま じゃがいも 春雨	しょうが 長ねぎ のざわな漬 ザーサイ 干しいたけ きくらげ はくさい	592 kcal 22.2 g 19.6 g 2.4 g	
14水	せかい りょうり 【世界の料理 フィンランド】 シナモンロール ロヒケイット かぶのマヨドレサラダ 牛乳	クリームチーズ 調理用牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム、牛乳	ミルクパン バター さとう 粉糖 なたね油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖 マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ かぶ根 かぶ葉	597 kcal 22.6 g 29.4 g 2.3 g	
15木	【カミカミメニューの日】 ひじき五目ごはん いかの磯辺揚げ やさい 野菜のしょうが醤油がけ 里芋となめこのみそ汁 みかん 牛乳	ひじき 焼きちくわ いか あおのり 米みそ 牛乳	米 なたね油 さとう 小麦粉 ★さといも	にんじん ごぼう こまつな キャベツ もやし しょうが なめこ 長ねぎ みかん	595 kcal 25.8 g 14.7 g 2.4 g	
16金	【食べよう野菜350メニューの日】 ごまごはん 肉豆腐 ゆず大根のさっぱり和え りんご 牛乳	豚もも肉 豆腐 米みそ 牛乳	米 いらりごま つきこんにやく なたね油 さとう 三温糖	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ だいこん にんじん だいこん葉 ゆず りんご	607 kcal 25.4 g 15.9 g 1.7 g	
19月	【日本の郷土料理 秋田県】 いぶりりがっこごはん はたはたの唐揚げ あおな しらあ 青菜の白和え きりたんぼ汁 牛乳	油揚げ はたはた 豆腐 鶏肉 牛乳	米 さとう ごま油 いらりごま でんぷん なたね油 つきこんにやく ねりごま きりたんぼ	にんじん いぶりりがっこ ほうれん草 はくさい ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	611 kcal 25.7 g 20.9 g 2.0 g	
20火	アップルトースト チリコンカン ゆでたまご入りハニースラダ 牛乳	豚ひき肉 大豆 ひよこめめ パルメザンチーズ 卵 牛乳	食パン バター さとう でんぷん なたね油 じゃがいも はちみつ	りんご りんごジュース にんにく たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ ブロッコリー	585 kcal 24.5 g 25.2 g 1.6 g	
21水	ごはん 鯖のゆず味噌焼きた じゃがいものきんぴら炒め 冬野菜のすまし汁 牛乳	さば 米みそ 豚もも肉 カットわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも なたね油 つきこんにやく いらりごま	しょうが 長ねぎ ゆず にんじん ごぼう はくさい ほうれん草	635 kcal 24.2 g 25.3 g 1.9 g	
22木	かぼちゃクリームスパゲティ カリフラワーのサラダ いちごミルクカップケーキ 牛乳	鶏こま切肉 調理用牛乳 生クリーム 卵 牛乳	ロングスパゲティ なたね油 バター 小麦粉 ごま油 さとう	かぼちゃ 冷凍うらごしかぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ にんじん カリフラワー いちご	686 kcal 26.1 g 22.7 g 2.0 g	

日本の郷土料理 秋田県

～秋田県のお魚「はたはた」について～

はたはたは、冬旬のお魚です。11月後半から12月の短い期間で漁が行われます。「鱈」は漢字で書くと魚へんに神と書きます。普段は全く姿を見せない魚が、お正月前に突然大量に押し寄せてくることから、神様の恵みとされ、「はたはたがないと正月を迎えられない」と言われるほど秋田県に根付いたお魚です。阪本小の給食では、19日(月)に登場します！

★23日(金)終業式の日、4時間目終了後下校です。給食は、ありません。

★最終週が給食当番の児童は、給食白衣を持ち帰ります。

洗濯・アイロンがけをしたものを、1月10日(火)始業式の日忘れずに持ってきてください。

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A・2 (μgRAE)	B1・2 (mg)	B2・2 (mg)	C・2 (mg)	
12月分平均	609	15.8	29.5	2.2	337	94	2.3	265	0.42	0.54	38	6.1
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の20%範囲内 *2：学校給食摂取基準の20%範囲内で調整しています。