

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5年12月 献立表

中央区立阪本小学校

日	100g 献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	17種たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる		
1金	野菜あんかけチャーハン わかめとえのきのスープ	卵 豚ひき肉 カットわかめ 豆腐 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも いりごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ ★はくさい 江戸菜 もやし えのきたけ	585 kcal 21.6 g 17.7 g 2.6 g	
4月	ごはん 豆腐つくね焼きおろしソースがけ おかかチーズポテト キャベツと江戸菜のみそ汁	鶏ひき肉 豆腐 かつお削り節 ダイスチーズ 米みそ 牛乳	米 パン粉 さとう じゃがいも ごま油 いりごま	たまねぎ にんじん ★だいこん にんにく キャベツ 江戸菜 えのきたけ	588 kcal 25.5 g 17.6 g 1.9 g	
5火	かみかみメニューの白 磯かきあげ丼 かぶのゆかり和え ごまみそ汁	切りいか カットわかめ 米みそ 牛乳	米 小麦粉 なたね油 さとう じゃがいも いりごま ねりごま	たまねぎ しょうが キャベツ かぶ ゆかり 長ねぎ	603 kcal 20.1 g 15.3 g 2.5 g	
6水	食べよう野菜350メニューの白 ごまごはん 野菜と揚げ鶏の回鍋肉 豆腐と卵のスープ	鶏胸肉 米みそ 豆腐 卵 牛乳	米 いりごま でんぷん なたね油 さとう ごま油	しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん たけのこ水煮 にんにく	583 kcal 23.4 g 19.0 g 2.0 g	
7木	ごはん 大豆の甘辛煮 白身魚のから揚げレモンソース 野菜のおかか和え 白菜とえのきのみそ汁	大豆 米みそ ホキ かつお削り節 牛乳	米 でんぷん なたね油 三温糖 いりごま さとう	レモン キャベツ もやし ★ごまつな にんじん ★はくさい えのきたけ	596 kcal 25.5 g 17.7 g 1.9 g	
8金	プリントースト 肉団子とパスタの野菜スープ ポテトカルボナーラ 牛乳	卵 調理用牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ベーコン 生クリーム 粉チーズ 牛乳	食パン さとう ざらめ マカロニ でんぷん じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ★はくさい 江戸菜 にんにく	582 kcal 26.7 g 22.8 g 1.4 g	
11月	ごはん スンドゥブチゲ キャベツとわかめの塩だれ 花みかん 牛乳	豚もも肉 米みそ 豆腐 カットわかめ 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 いりごま	にんにく たまねぎ にんじん ★はくさい はくさいキムチ漬け 江戸菜 キャベツ みかん	587 kcal 25.4 g 17.6 g 2.1 g	
12火	季節の献立 五目ごはん ししゃものカレーフライ キャベツとちくわのごま炒め かきたま汁	鶏ひき肉 ししゃも 焼き竹輪 卵 牛乳	米 なたね油 さとう 小麦粉 パン粉 いりごま ごま油 でんぷん	ごぼう にんじん キャベツ ★ごまつな	600 kcal 23.3 g 20.6 g 2.3 g	
13水	スパゲティミートピーズ 白菜とコーンのスープ 塩キャラメルポテト 牛乳	豚ひき肉 レンズまめ 大豆 牛乳	ロングスパゲティ サラダ油 なたね油 さつまいも さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト水煮 ぶなしめじ ★はくさい 江戸菜 スイートコーン缶	600 kcal 23.3 g 18.1 g 2.4 g	
14木	ごはん いかメンチ 野菜とわかめのごま酢和え 大根のみそ汁 牛乳	切りいか カットわかめ 油揚げ 米みそ 牛乳	米 なたね油 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう いりごま	たまねぎ にんじん もやし にんじん ★はくさい ★だいこん 江戸菜	597 kcal 24.0 g 16.7 g 2.5 g	
15金	世界の料理献立：フィンランド シナモントースト ロヒケイット ロソッリ	ベーコン 鮭 調理用牛乳 生クリーム 卵 牛乳	食パン バター さとう なたね油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	582 kcal 23.2 g 28.4 g 1.6 g	
18月	日本の郷土料理献立：北海道 ごはん ザンギ キャベツと小松菜の浅漬け どさんこ汁 牛乳	鶏もも肉 鮭 米みそ 牛乳	米 でんぷん なたね油 じゃがいも バター	にんにく しょうが キャベツ ★ごまつな にんじん もやし スイートコーン缶	606 kcal 24.7 g 20.2 g 1.9 g	
19火	ごまきなこトースト チキントマトシチュー マカロニサラダ	きな粉 鶏むね肉 調理用牛乳 牛乳	食パン バター はちみつ いりごま なたね油 じゃがいも サラダ油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが トマト水煮 キャベツ スイートコーン缶	591 kcal 21.1 g 26.3 g 1.6 g	
20水	ごはん 鱈のみそ焼き 野菜のからし醤油和え 吉野汁	さば切身 米みそ 鶏むね肉 豆腐 牛乳	米 さとう ぐすでん粉	しょうが 長ねぎ ★はくさい もやし ★ごまつな にんじん ★だいこん ほうれんそう	587 kcal 24.7 g 23.0 g 1.9 g	
21木	地産地消献立 チキンカレーライス 都産大根のサラダ りんご	鶏むね肉 牛乳	米 じゃがいも なたね油 サラダ油 バター 小麦粉 さとう ごま油 いりごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく フルーツチャツネ 江戸菜 ★だいこん キャベツ りんご	593 kcal 18.3 g 16.6 g 1.6 g	
22金	行事食：冬至 ごま味噌うどん 野菜のゆず香和え かぼちゃドーナツ 牛乳	鶏ひき肉 米みそ 豆腐 調理用牛乳 牛乳	冷凍うどん なたね油 ねりごま いりごま ごま油 さとう 小麦粉	にんじん キャベツ 長ねぎ ★はくさい ★ごまつな もやし ゆず 冷凍うらごしかぼちゃ	588 kcal 21.5 g 20.4 g 1.9 g	

★最終週の給食当番は、白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをして、休み明けに持たせてください。ご協力をお願いいたします。

★冬休み明けの給食は、1月10日(水)から始まります。  
ランチョンマット、給食当番はマスクを忘れずに持ってきてください。

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	
							A <sub>1</sub> -2 (μgRAE)	B1-2 (mg)	B2-2 (mg)	C <sub>1</sub> -2 (mg)		
12月分平均	592	15.7	30.2	2	334	89	2.1	220	0.36	0.52	31	5.5
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210歳範囲内 \*2-学校給食摂取基準の250歳範囲内で調整しています。

今年の冬至は  
12月22日です。



冬至は、一年で最も太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。  
昔から、冬至にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたゆず湯に入ること、  
無病息災を願い、寒い冬を乗り切る風習があります。冬至の給食では、  
うどん、かぼちゃ(なんきん)、ゆずが登場します。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)    りんご    じゃがいも    とうもろこし    人参    ほうろく

れんこん    きんなん    きんかん    うどん

## 中央区からのお知らせ

令和5年9月に実施した「ベジチャレンジ」の取り組みを紹介する動画を、12月1日(金)に公開します。ぜひご覧ください。

中央区では、健康の維持・増進のために、1日350g(小学生は301g)の野菜を食べることを推進しています。動画では、実際に給食室で野菜料理を作る様子も紹介しています。ぜひご覧ください。