

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる			
2	月	スパゲティオレガノソース キャベツともやしのサラダ, 米粉蒸しパン, 牛乳	スパゲティ, 油 さとう, 米粉 さつまいも	豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんにく トマト水煮, キャベツ, もやし にんじん		687	27.7
3	火	ごはん, 魚の香味焼き (鮭) じゃがいも入りきんぴらごぼう, みそ汁, 牛乳	米, さとう, ごま, 油 ごま油, じゃがいも	鮭, 油揚げ, 牛乳	しょうが, 万能ねぎ, にんじん ごぼう, つきこんにやく さやいんげん, キャベツ えのきたけ		586	27.4
4	水	カレーピラフ, 青のりビーンズポテト 野菜スープ, りんご, 牛乳	米, 油, でんぷん じゃがいも	ウインナー, 大豆, あおのり 牛乳	にんにく, たまねぎ, ピーマン スイートコーン, キャベツ こまつな, りんご		592	17.9
5	木	豚肉の柳川井, だいこんのそぼろあん すまし汁, 牛乳	米, 油, さとう, でんぷん	豚肉, たまご, 鶏肉 豆腐, わかめ, 牛乳	ごぼう, にんじん, 長ねぎ さやいんげん, だいこん, たまねぎ しょうが		636	30.6
6	金	焼き肉チャーハン, 白菜とわかめのスープ たこ焼きポテト, 牛乳	米, 油, ごま油, さとう ごま, じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉	豚肉, たまご, わかめ まだこ, かつお節 あおのり, 牛乳	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, いら, はくさい 長ねぎ		650	24.4
9	月	<b>【地産地消・にんじん】</b> バンズパン, コロッケ グリーンサラダ, 青菜ともやしのスープ, 牛乳	バンズパン, じゃがいも 油, 小麦粉, パン粉, さとう	豚肉, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, こまつな ブロッコリー, もやし チンゲンサイ, ★にんじん		585	22.9
10	火	ごはん, さんまの塩焼き, おろしドレッシングサラダ かきたま汁, 牛乳	米, 油, さとう, でんぷん	さんま, 豆腐, たまご 牛乳	キャベツ, にんじん, もやし だいこん, たまねぎ, こまつな		620	26.1
11	水	ごはん, じゃこの佃煮, 肉じゃが, みそ汁, 牛乳	米, さとう, 油 じゃがいも	ちりめんじゃこ, 豚肉 油揚げ, 牛乳	たまねぎ, にんじん こまつな, えのきたけ つきこんにやく		590	25.2
12	木	ハヤシライス, コンビネーションサラダ ぶどうゼリー, 牛乳	米, 油, 小麦粉, さとう	豚肉, まぐろ油漬 アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しめじ にんにく, しょうが, こまつな キャベツ, もやし, スイートコーン ぶどうジュース		626	19.9
13	金	黒砂糖パン, 魚のピザソース焼き (ホキ) ポテトのフレンチサラダ, パスタスープ, みかん, 牛乳	黒さとうパン, 油 じゃがいも, さとう マカロニ	ホキ, ベーコン シュレッドチーズ 豚肉, 牛乳	たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン にんじん, きゅうり, キャベツ スイートコーン, はくさい, みかん		585	30.5
16	月	カレーパン, ビーンズトマトシチュー みかん, 牛乳	バンズパン, 油, 小麦粉 パン粉, じゃがいも 中ざらめ	豚肉, 大豆, 鶏肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, トマト水煮, キャベツ さやいんげん, みかん		572	28.9
17	火	<b>【日本の郷土料理・秋田】</b> ごはん, 生揚げと大根の煮物, いものこ汁, 牛乳	米, 油, さとう でんぷん, さといも	豚肉, 生揚げ, 油揚げ 牛乳	にんにく, しょうが, だいこん にんじん, チンゲンサイ 長ねぎ		597	24.6
18	水	ごはん, 春巻き, 野菜の中華ドレッシングサラダ 白菜スープ, 牛乳	米, 春巻きの皮, 油 春雨, ごま油, でんぷん 小麦粉, さとう	豚肉, 鶏肉, 牛乳	たけのこ水煮, 干しいたけ 長ねぎ, もやし, キャベツ にんじん, はくさい, たまねぎ		616	21.7
19	木	ビビンバ, わかめスープ, りんご, 牛乳	米, 油, さとう ごま油, ごま, でんぷん	豚肉, わかめ, 豆腐 牛乳	にんにく, こまつな, もやし にんじん, えのきたけ, 長ねぎ りんご		598	22.3
20	金	<b>【季節の料理 冬至】【カミカミメニュー】</b> かぼちゃ入りみそうどん, ししやもとちくわの磯辺揚げ 野菜のゆずあえ, 牛乳	冷凍うどん, 油, さとう 小麦粉	豚肉, 油揚げ, ししやも あおのり, 焼き竹輪 牛乳	かぼちゃ, だいこん, にんじん ごぼう, 長ねぎ, はくさい こまつな, ゆず		635	30.3
23	月	<b>【野菜350運動】</b> ミルクパン, ミートグラタン, 野菜たっぷりサラダ 白菜スープ, 牛乳	ミルクパン, マカロニ 油, さとう	豚肉, 生クリーム, 大豆 シュレッドチーズ 鶏肉, 牛乳	にんにく, たまねぎ, トマト水煮 キャベツ, にんじん, こまつな もやし, はくさい		575	27.2
24	火	ハムライス, 鶏の唐揚げ, ABCマカロニスープ サイダーゼリー, ジョア (いちご味)	米, 油, でんぷん マカロニ(アルファベット型) さとう, サイダー	ハム, 鶏肉, アガー 雪だるま型かまぼこ ジョア (ストロベリー)	たまねぎ, マッシュルーム しょうが, にんにく, キャベツ かぶ, にんじん, パイン		648	23.8

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)

12月



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
12月分平均	611	16.6	30.1	2.4	332	2.3	86	230	0.39	0.51	32	6.3
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、\*1：学校給食摂取基準の±10%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。

冬至 「ゆず」

冬至は1年で最も昼が短く夜が長くなる日です。冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べ  
て1年の健康を祈る風習があります。

ゆずは、鮮やかな黄色と独特の爽やかな香りが特徴的な果物です。みかんと同じ「かんきつ  
類」の一種ですが、酸味が強いので、そのまま食べるのではなく、料理やお菓子、ジャムなど  
に利用されます。栄養価が高く、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを多く含みます。風邪  
予防には、ゆず湯につかるだけでなく、食事に取り入れるのもおすすめです。



日本の郷土料理 「いものこ汁」 秋田県

いものこ汁は、秋田県の郷土料理です。里いもを  
使った汁物です。秋田県では、昔から里いもづくり  
が行われていました。里いもは、1年中、スーパー  
などでみかけますが、秋から冬にかけてが旬です。  
里いもにはカリウムがたくさん含まれています。カ  
リウムには、とりすぎた塩分をだす働きがあります。