

令和4年 12月 献立表



中央区立月島第三小学校

献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる		
1 木 【世界の料理 ～スペイン～】 パエリア トルティージャ ベイザンヌスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 いか ベーコン 卵 生クリーム 牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ピーマン にんにく エリンギ水煮	600	28.0
2 金 しょうゆラーメン 大学まめ みかん 牛乳	豚肉 わかめ 大豆 牛乳	蒸し中華めん でんぶん さつまいも 油 ごま油 さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし 長ねぎ スイートコーン缶 みかん	587	22.5
5 月 ビスキュイパン キャベツとコーンのクリームスープ ポテトのフレンチサラダ 牛乳	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	パンズパン バター じゃがいも 小麦粉 さとう 油	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり クリームコーン缶 スイートコーン缶	586	22.9
6 火 ごはん れんこん入りしゅうまい ナムル 酸辣湯 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 しゅうまいの皮 春雨 でんぶん ごま さとう ごま油	れんこん たまねぎ こまつな にんじん もやし たけのこ水煮 えのきたけ 干しいたけ しょうが	593	23.3
7 水 スパゲティオレガノソース 野菜60gのサラダ りんご 牛乳	豚肉 わかめ しらす干し 牛乳	スパゲティ 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ トマト水煮缶 にんにく とうがらし りんご	607	26.8
8 木 ごはん のりの佃煮 むろあじのメンチカツ 野菜ソテー 豚汁 牛乳	むろあじ 豚肉 油揚げ 豆腐 ベーコン のり 牛乳	米 さといも こんにやく 油 小麦粉 パン粉 でんぶん さとう	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ 長ねぎ スイートコーン缶	581	21.2
9 金 中華丼 バンサンスー 中華スープ 牛乳	豚肉 いか ハム 牛乳	米 でんぶん 油 春雨 ごま油 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ チンゲンサイ もやし 長ねぎ にんにく しょうが	598	26.4
12 月 ごはん さばの香味焼き お浸し 利休汁 牛乳	さば 油揚げ 牛乳	米 ねりごま さとう ごま油	はくさい こまつな 万能ねぎ にんじん だいこん しょうが 干しいたけ ごぼう 長ねぎ	623	24.0
13 火 ハニートースト ポークビーンズ わかめと野菜のサラダ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 わかめ 牛乳	食パン じゃがいも バター はちみつ さとう 油	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが スイートコーン缶	581	26.1
14 水 ごはん 鶏すき焼き 野菜のおかか炒め みかん 牛乳	鶏肉 豆腐 削り節 牛乳	米 さとう 油	にんじん たまねぎ はくさい こまつな もやし ぶなしめじ 長ねぎ みかん	596	26.3
15 木 かみかみメニュー ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁 はりはり漬け 牛乳	ちくわ 豚肉 刻み昆布 牛乳	米 でんぶん 油 ごま さとう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ きゅうり 切干しだいこん えのきたけ	642	24.3
16 金 ミルクコッペパン 豆腐ハンバーグ バイクドポテト 野菜スープ 牛乳	豚肉 豆腐 卵 ウインナー 牛乳	ミルクコッペパン じゃがいも パン粉 オリーブ油	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	580	27.7
19 月 日本の郷土料理 【日本の郷土料理 ～奈良県～】 いろごはん 小魚のから揚げ 吉野汁 牛乳	鶏肉 きびなご 油揚げ あおのり 牛乳	米 もち米 油 さといも 小麦粉 でんぶん さとう	にんじん ごぼう たけのこ水煮 だいこん 長ねぎ さやいんげん こまつな 干しいたけ	586	26.1
20 火 ビビンバ 五目スープ りんご 牛乳	豚肉 大豆 豆腐 牛乳	米 米粒麦 油 ごま さとう ごま油	こまつな もやし にんじん たまねぎ たら ぶなしめじ にんにく りんご	586	22.0
21 水 【冬至】 翌22日が冬至です かぼちゃ入りみそうどん 野菜のゆずポン酢あえ 黒蜜きな粉の白玉だんご 牛乳	豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	冷凍うどん 油 冷凍白玉だんご 黒砂糖 さとう	かぼちゃ だいこん 長ねぎ こまつな はくさい ごぼう にんじん ゆず	578	22.7
22 木 チキンカレーライス 野菜サラダ フルーツ寒天 牛乳	鶏肉 寒天 牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	668	21.2

※都合により献立内容を変更する場合があります。



ふゆやす たいちようくず しよくじ えいよう
冬休みも体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりと
てきど うんどう じゆうぶん すいみん ころろ
適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(小学校中学年)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナリウム (食塩相当量)*1 (g)	カリウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
1 2月分平均	600	16.3	29.7	2.3	328	95	2.2	241	0.4	0.52	30	6.3
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±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。

保護者の方へ



白衣等の洗濯のご協力いつもありがとうございます。12月は、22日(木)が給食最終日となります。給食当番のお子さんは白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯をお願いいたします。12月23日または1月10日に持参してください。よろしくお祈りいたします。
3学期は、1月11日より給食がはじまります。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。