

2022年12月分 献立表

中央区立佃島小学校

献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	食塩相当量	
	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g	
噛ミン 30 1 木 噛み応えのあるごぼうチップをしっかりと噛もう！ もやしのたまごあんかけそば ごぼうチップサラダ	牛乳	蒸し中華めん、油、さとう でんぷん、いりごま(白)	豚ひき肉、卵、牛乳	もやし、きくらげ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、キャベツ だいこん、ごぼう	614	2.5
2 金 ごはん クリスピーフィッシュ 白菜のともやしのサラダ みそ汁 りんご	牛乳	米、小麦粉、コーンフレーク 油、さとう、じゃがいも	メルルーサ、わかめ、牛乳	にんにく、はくさい、にんじん もやし、だいこん、たまねぎ、りんご	629	2.5
5 月 【地産地消】大根を使用予定 ごはん & 大根葉のふりかけ 豆腐ハンバーグ 大根おろし のせ じゃがいものカレー煮 煮干しだし 大根みそ汁	牛乳	米、いりごま(白)、油 パン粉、さとう、じゃがいも	ちりめんじゃこ、大豆 豚ひき肉、豆腐、油揚げ、牛乳	だいこん葉、たまねぎ だいこん、こまつな	635	2.0
6 火 和風きのこスパゲティ 揚げじゃがいもと野菜のサラダ みかん	牛乳	スパゲティ、油、小麦粉 バター、じゃがいも、さとう	ちくわ、鶏肉、ベーコン、牛乳	にんにく、しょうが、とうがらし たまねぎ、にんじん、キャベツ エリンギ、きのこ、ふなめじ こまつな、みかん	602	2.0
7 水 親子丼 すまし汁 フルーツと2色寒天	牛乳	米、さとう、でんぷん	鶏肉、卵、豆腐、粉寒天、牛乳	たまねぎ、にんじん、こんにやく ほうれんそう、にんじん、パイン缶 ぶどうジュース、黄桃缶	711	2.5
8 木 佃島カレーライス 大麦いり白菜サラダ りんご	牛乳	米、じゃがいも、油 小麦粉、バター 大麦、さとう	豚肉、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、すりおろしりんご はくさい、こまつな、りんご	645	1.9
9 金 みそラーメン 揚げぎょうざ	牛乳	蒸し中華めん、餃子の皮 油、いりごま(白)、ごま油、小麦粉	豚肉、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく、もやし、にら スイートコーン缶、はくさい	687	2.5
12 月 食べよう野菜350【児童は300】本日の給食約1.5皿 きんぴらごはん 30g/0.5皿 さわらのみそゆずあん焼き 1はぼ0g/0.0皿 じゃがいものバターしょうゆ煮 0g/0.0皿 すまし汁 60g/1.0皿	牛乳	米、油、さとう、バター いりごま(白)、じゃがいも	さわら、牛乳	ごぼう、にんじん、こんにやく しょうが、ゆず、ほうれんそう だいこん、にんじん	593	2.7
13 火 あんかけうどん 真砂揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ	牛乳	うどん、さとう でんぷん、油	豚肉、焼き竹輪 豆腐 、鶏肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし こんにやく、はくさい こまつな、しょうが	573	2.3
14 水 ごはん さばのカレー焼き 野菜のごま酢がけ みそ汁 みかん	牛乳	米、さとう、いりごま(白) さつまいも	さば、牛乳	こまつな、にんじん はくさい、みかん	672	2.1
15 木 ミートボールスパゲティ ポテトのフレンチサラダ	牛乳	スパゲティ、油、さとう でんぷん、じゃがいも	豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく マッシュルーム水煮、ピーマン トマト水煮缶、キャベツ	580	1.8
16 金 けずりぶしチャーハン しゅうまい 野菜の豆板醤だれあえ	牛乳	米、油、ごま油 でんぷん、ワンタン皮	豚肉、卵、大豆、牛乳	たまねぎ、干し椎茸、しょうが もやし、にんじん、チンゲンサイ	575	1.4
19 月 ごはん メルルーサのあずま煮 野菜のゆずしょうゆがけ みそ汁 ラフランス	牛乳	米、でんぷん、油、さとう いりごま(白)、さといも	メルルーサ、油揚げ、牛乳	だいこん、はくさい、にんじん ゆず、にら、西洋なし	593	2.2
20 火 麻婆丼 白菜のスープ	牛乳	米、油、さとう でんぷん、ごま油	豆腐、豚肉、大豆、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、干し椎茸 にんにく、しょうが、はくさい ほうれんそう	629	2.3
21 水 《GoToイート》 岡山県 ごはん さばの味噌煮 七福なます かきたま汁	牛乳	米、さとう、油、でんぷん	さば、油揚げ、卵、牛乳	しょうが、つきこんにやく、ごぼう れんこん、だいこん、にんじん さやえんどう、こまつな	628	2.6
月の行事食 22 木 冬至〜「ん」が二回つく食べ物を使った給食〜 ガーリックトースト かぼちゃのシチュー みかん	牛乳	食パン、バター マーガリン、じゃがいも 油、小麦粉	鶏肉、生クリーム、牛乳	にんにく、パセリ、かぼちゃ 冷凍うらごし、かぼちゃ たまねぎ、にんじん、みかん	658	1.6

★栄養士★献立表に正月のことを書きました。他の季節に比べ正月は伝統的なことに触れる機会が多いと思います。ご家庭の味をぜひ伝えてください。

噛ミン30
ひとくち30回、よく噛んで味わって食べよう
12月1日 金曜日 **ごぼうチップサラダ**

煮ても焼いても繊維をしっかり感じるごぼう。噛ミン30の日は揚げてチップにしました。しっかりと噛んでごぼうチップを味わってください。

※収穫や水揚げなど食材の状況により献立内容を変更する場合があります。

栄養価	エネルギー							ビタミン				食物繊維 (g)
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g) (食塩相当量)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgPAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
月平均	627	25.3	28.4	2.2	324	93	2.4	264	0.38	0.54	31	6.3
学校給食摂取標準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

豆の日 12月は**豆腐**

12月は大豆が原材料の豆腐を材料にした真砂揚げです。真砂は「細かい砂」という意味があり、細かい砂を思わせる料理にこの名を使います。給食では豆腐とひき肉を使った揚げ料理になります。

ちょっと気の早い「正月」の話 **雑煮**

正月料理の雑煮、料理名は雑煮と一つですが、地域・家庭により様々な材料や味付けを行っています。自宅で食べる雑煮はどんな雑煮でしょうか？東京都の雑煮を紹介(→)しています。都内でも地域やご家庭により違いがあると思います。正月にはぜひ、ご家庭の味を伝えてください。

東京都
かつおだし
すまし仕立て
◆角餅、かまぼこ
鶏肉、小松菜など

