



12月分給食献立表



目標

衛生に気をつけて準備しよう

大田区立大森第一小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	月	じゃこわかめご飯 牛乳 ぎせい豆腐 田舎汁	kcal 559	g 26.1	<p>今年も残り一か月となりました。寒さも日に日に増し、風邪をひきやすい季節になりました。風邪の予防には、手洗い・うがいをしっかりと行うことや、十分な睡眠とバランスのよい食事をとることが大切です。体調管理に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。</p> <p>風邪を防ぐには...</p> <p>こまめな手洗い・うがい 早寝・早起き 朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる 適度に体を動かす 室内の換気をする 外出の際はマスクをする</p> <p>～冬至～</p> <p>12月22日は冬至です。冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、冬至にゆず湯に入り、無病息災（病気をせず健康でいられること）を祈る風習があります。また、かぼちゃ（なんきん）など、「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるともいわれています。</p>
2	火	てりやきチキントースト 牛乳 ポトフ もやしのカレー風味	553	27.2	
3	水	みそ煮込みうどん 牛乳 さつま芋のアーモンドがらめ くだもの	576	17.9	
4	木	麦ごはん 小松菜ふりかけ 牛乳 鶏肉と里芋のうま煮 ししゃものオランダ揚げ	564	24.0	
5	金	高菜チャーハン 牛乳 ちくわの磯辺揚げ もやしのスープ	593	23.2	
6	土	★きのこチーズピラフ 牛乳 ★カリカリせんべい風つくね 根菜スープ	567	24.7	
9	火	和風焼きそば 牛乳 酸辣湯 お好みれんこん	523	23.9	
10	水	冬野菜のカレーライス 福神漬 牛乳 大根サラダ	682	21.0	
11	木	さんまごはん 牛乳 ごまあえ すまし汁	561	22.1	
12	金	♪誕生会給食♪ ガーリックチーズトースト 牛乳 チリコンカン キャベツサラダ	590	28.4	
15	月	バターライスきのこソースかけ 牛乳 マセドアンサラダ くだもの	555	19.9	
16	火	バジルチキンスパゲッティ 牛乳 ポテフラカレー風味サラダ ひよこ豆入りトマトスープ	566	22.7	
17	水	ごまごはん 牛乳 魚と野菜のハニマソース みそ汁	620	24.9	
18	木	黒砂糖パン 牛乳 肉ボールシチュー マカロニサラダ	620	22.4	
19	金	麻婆豆腐丼 牛乳 わかめスープ 中華風大根	580	24.5	
22	月	きのこごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐と鶏の柚子すまし汁 くだもの	526	23.1	
23	月	ペアサンド 牛乳 ボルシチ ブロッコリーサラダ	579	20.8	
24	火	ガーリックライス 牛乳 ミートローフ 白菜とコーンのサラダ フルーツパンチ	651	22.9	

6年生考案献立

6年生は、おおたの未来づくりの授業で、地域の方に健康になってもらう料理を考えました。一部はお弁当になって、販売されるそうです。給食では、児童が考えた料理の中から、給食でできる形にして2品提供します。

12/6(土)
きのこチーズピラフ
カリカリせんべい風つくね

どんな料理になっているのでしょうか?楽しみにしててください。献立に★印をつけています。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	581	23.3	22.3	2.1	352	2.2	259	0.36	0.5	33	6.5	89	2.7

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
 (注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。