



12月分給食献立表



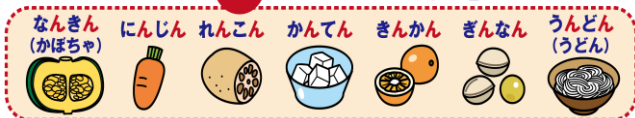
大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
1	月	ふりかけきゅうぎょうび 振替休業日		
2	火	シナモン揚げパン 牛乳 ホワイトシチュー ビーンズサラダ	643	21.6
3	水	むぎごはん ひじきのふりかけ 牛乳 ぎせい豆腐 田舎汁	655	26.2
4	木	わふう和風きのこスパゲッティ 牛乳 ふゆやさい冬野菜のドレッシングがけ バイクドチーズタルト	722	26.9
5	金	もちきびごはん 牛乳 すき焼き風煮 野菜の梅和え	576	25.6
8	月	きのこごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ おからポテサラ	600	25.7
9	火	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	617	20.3
10	水	味噌ラーメン 牛乳 はるまき 菊花みかん	617	24.3
11	木	おやこどん 牛乳 沢煮 りんごゼリー	619	26.0
12	金	てりやき照り焼きフィッシュバーガー ジョア(プレーン) ヌードルスープ	600	26.4
15	月	だいず大豆と青のりごはん 牛乳 ちくぜんに筑前煮 白菜ときゅうりの甘酢和え	575	22.2
16	火	ちりめん菜飯 牛乳 とうふ豆腐の中華煮 酢のもの	595	28.2
17	水	むぎごはん 牛乳 鯖の文化干し みずな 水菜とパプリカのサラダ いもっこ汁	599	22.8
18	木	ピロシキ風パン 牛乳 ジャーマンポテトサラダ まめ 豆と大麦入り野菜スープ	599	25.5
19	金	◆カムカム給食◆ いろど 彩りカムカム豚丼 牛乳 かぼちゃと高野豆腐の味噌汁 りんご	603	24.5
22	月	◆とうじ冬至◆ ほうとう 牛乳 レバーとポテトの甘辛煮	641	26.0
23	火	わかめごはん 牛乳 にく肉じゃが煮 ごま和え	659	21.1
24	水	◆クリスマス献立◆ カレーピラフ 牛乳 ロックチキン カラフルサラダ 豆乳ミルクココアプリン	758	26.8
25	木	しゅうぎょうしき 終業式		
12月の栄養量平均			628	24.7



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



◆今月の献立紹介◆

12月19日(金)カムカム給食

豚肉、にんじん、玉ねぎ、れんこん、ごぼう、パプリカなど噛み応えのある食材を使った、彩りのよい豚丼です。「よく噛んで食べることの大切さ」を御家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。

カムカム食材 ごぼう・れんこん・高野豆腐・りんご

12月22日(月)冬至献立

かぼちゃを使った山梨県の郷土料理「ほうとう」を取り入れました。幅広いほうとう麺に味がしみこみ、体の中から温まります。

12月24日(水)クリスマス献立

2学期最後の給食は、クリスマス・イブです。「ロックチキン」は鶏肉にマヨネーズをぬり、コーンフレークを衣につけてオーブンで焼く人気メニューです。



今月の献立の中から

ピロシキ風パン

材料 分量(5人分)

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| ミルクパン(柏).....5個 | <作り方> |
| 油.....少々 | ① 油で具を順に炒めて調味する |
| しょうが(みじん切り).....少々 | ② パンに具をはさむ。 |
| にんにく(みじん切り).....少々 | ③ パンの表面に薄く小麦粉のりをつけ、パン粉をまぶす。 |
| 豚ひき肉.....150g | ④ オーブンやトースターで色良く焼く。 |
| 小麦粉.....5g | |
| にんじん(みじん切り).....40g | |
| 玉ねぎ(みじん切り).....150g | |
| 干し椎茸(みじん切り).....1.25g | |
| 緑豆春雨(1.5cm幅).....12g | |
| 水煮大豆(みじん切り).....50g | |
| 塩.....3g | |
| こしょう.....少々 | |
| オールスパイス.....少々 | |
| クローブ.....少々 | |
| ナツメグ.....少々 | |
| 小麦粉.....適量 | |
| 水.....適量 | |
| ソフトパン粉.....10g | |

ロシアの家庭料理ピロシキです。油で揚げないのでヘルシーです。



(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。