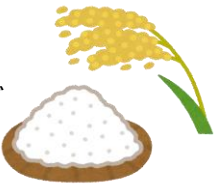




日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 カルシウム
2月	姉妹都市交流メニュー 大崎市のささ結ご飯 かつおの甘辛揚げ煮 枝豆とひじきのサラダ すっぱこ汁 牛乳		種白米、強化米 かつお 干ひじき 厚けずり、だし昆布 飲用牛乳	種白米、強化米 さんぽん、揚げ煮、三連餅 サラダ油、砂糖 サラダ油、玉葱、そうめん(乾)、でんぶ にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん、長ねぎ	ひとくちメモ 台東区の姉妹都市である宮城県大崎市の料理です。この日に使うお米「ささ結」は、大崎市から贈呈されたものです。ササニシキの特徴を受け継いだ品種で、粘りは控えめな、あっさりとしたお米です。粒はふっくらとしていて、冷めても固くなりにくいので、お寿司や和食に適しています。「すっぱこ汁」とは大崎市の郷土料理で野菜のしっぽ(切れ端)で作った汁物が由来になっています。きのこや野菜、豆豉、白石温麺などが入っています。	618 kcal 20.9 g
3火	食料自給率アップメニュー パンプキンパン スペイン風オムレツ キャベツとリンゴのサラダ 米粉クリームスープ 牛乳		パンプキンパン ベーコン、卵 サラダ油、砂糖 ベーコン、粉チーズ、国産牛乳、生クリーム 飲用牛乳	パンプキンパン サラダ油、無塩バター、じゃがいも、砂糖 サラダ油、砂糖 無塩バター、上粉粉 かぶ、かぶ(葉)、玉葱、にんじん	食料自給率を上げるためには、 ①今が旬のものを食べる ②地元でとれた新鮮な食べ物を食べ、国産のものを積極的に活用する ③ご飯を中心に、栄養バランスのよい食事をする ④残さず食べて、食べ残しを減らす ⑤国産の食べ物にもっと興味をもつ などの取組があります。今日は、洋食でもお米の活用を増やすため、スープに米粉を使ってとろみをつけました。	716 kcal 21.6 g
4水	旬を味わう(冬野菜) 冬野菜のカレーライス わかめサラダ りんご 牛乳		豚肩小間肉 わかめ(生) 飲用牛乳	種白米、強化米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油 しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマatoes、にんじん、だいこん、りんご、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、にんじん りんご	千束小のカレーライスには、その季節ごとの旬の食材を積極的に入れています。この日のカレーには、れんこんやブロッコリー、大根など、冬においしい野菜をたっぷり入れています。	628 kcal 19.6 g
5木	大雪献立 しょうがご飯 鶏肉の七味焼き 小松菜おろし和え もやしのみそ汁 牛乳		種白米、砂糖 鶏もも肉 わかめ(生) 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	しょうが、にんじん にんにく、しょうが、長ねぎ だいこん、こまつな もやし、玉葱	12月7日は二十四節気のひとつ「大雪」で、本格的に冬が到来するころです。みなさんが寒い冬を元気に過ごせるように、からだを温まる「しょうが」をたっぷり入れたご飯を出します。 みなさんはしょうがの旬を知っていますか？1年中お店にあるしょうがですが、春に植えたその年のしょうがが出回るのは、毎年秋ごろになるそうです。	542 kcal 22.2 g
6金	ランRUNフェスティバル応援献立 豚キムチ丼 にらたまスープ ぶどうゼリー 牛乳		豚こま肉、赤みそ 卵 卵黄玉 飲用牛乳	種白米、強化米、ごま油、砂糖、白ごま さんぽん 砂糖 しょうが、にんにく、はくさい(生)、牛蒡、干し椎茸、もやし、干し椎茸 玉葱、にら ぶどうストレートジュース	いよいよ、7日はランRUNフェスティバル本番です！休み時間や体育の時間を活用して練習を重ね、長い距離を走ってきました。明日がんばることができるように、スポーツ栄養の観点から献立を組み立てました。 豚肉に含まれるビタミンB1という栄養素や、キムチに含まれるクエン酸は、疲労回復に貢献します。さらに、にんにくやごぼうには、その効果を持続させるはたらきもあるので、いっしょにとることが大切です。	589 kcal 23.6 g
10火	旬を味わう(里芋) 柏パン 里芋コロッケ ゆできゃべつ トマトスープ 牛乳		ミルクパン 豚ひき肉、鶏ひき肉 ベーコン 飲用牛乳	種白米、強化米、白ごま 里芋、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油 オリーブ油 にんじん、玉葱、パセリ キャベツ 玉葱、かぶ、トマト	今年は雨が多かったため里芋が豊作だそうです。収穫の時期は秋ですが、冬までおいしく食べることができ、正月の料理にも使われていますね。 さといもの特徴であるぬめりの成分は、ガラクトンといえます。ガラクトンにはコレステロールを下げる作用や免疫力を高める働きが期待されています。 今回は里芋をコロッケにして提供します。	701 kcal 23.9 g
11水	すす払い献立 わかめご飯 キャベツのたまごやき 切り干し大根のはりはり漬け くじら汁 牛乳		炊き込みわかめ 卵 切り干し大根(生)、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	種白米、強化米、白ごま サラダ油、砂糖 さんぽん、きゅうり、にんじん こんな、く、里芋 にんじん、ごぼう、だいこん、玉葱、ぶどう、しょうが	昔、江戸時代ごろから12月13日の正月事始めには「すす払い」をしてくじら汁を飲む習わしがありました。すす払いとは大掃除のことです。昔はかまどや囲炉裏を使っていたので、家の中はすす汚れが一般的でした。家のすずを払い、一年の汚れを洗い清め、年神様を迎える正月の準備をしました。とても寒い時期の大掃除なので、体が温まるくじら汁をいただき、体の疲れを休めたそうです。	572 kcal 24.5 g
12木	季節の献立 カレーうどん 小松菜と白菜のごま入り煮浸し カップ肉まん 牛乳		豚肩肉、油揚げ 白ごま、砂糖 豚ひき肉 飲用牛乳	さんぽん、冷凍うどん 白ごま、砂糖 小麦粉、砂糖、サラダ油、ごま油、さんぽん さんぽん、長ねぎ、干し椎茸、しょうが	寒い季節に食べたいものは？と聞かれてみなさんは何を思い浮かべますか。そんな寒い日に食べたいくなる「肉まん」を給食室で皮から手作りします！ また、人気のカレーうどんには千束小学校おなじみの江戸牛干ねぎをたっぷり入れます。	603 kcal 26.2 g

ランRUNに向けて意識しよう！

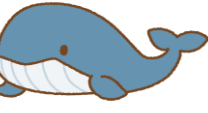
- 炭水化物をしっかり取る。
- 鉄やビタミンCをとる。
- エネルギーの代謝に必要なビタミンB₁をとる。



持久力系の競技は、長時間にわたって運動をするため、エネルギーの消費量が多くなります。そこで、炭水化物(糖質)をしっかり取るようにします。また、糖質をエネルギー源にかえるために必要なビタミンB群、特にビタミンB₁も大切です。そして貧血を防ぐために鉄や、鉄の吸収率を高めるビタミンCを積極的にとるようにします。

12月 献立表(後半)

台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ
13 金	☆ 給食試食会 ☆ & 🍷 生産者とながろう(紅まどんな) 🍷 ニシンのかば焼き丼 和風サラダ かきたま汁 宮本さんちの紅まどんな 牛乳	 	にしん 鶏白米、強化米、白ごま、米粉、でんぷん、揚げ油、三溫糖 水餃子、餅 でんぷん 飲料牛乳	サラダ油、ごま油、三溫糖 キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん 豆腐、こまつな 紅まどんな	9月の食べ比べで出た、シャインマスカットを覚えていませんか？この日の「紅まどんな」は、そのシャインマスカットを提供してくださった宮本農園さんで栽培されたものです。甘みが強く果汁たっぷりで、食感はゼリーのようにプルプルです。糖度も高く大玉で濃い紅のかかった美しい外観から、贈答用の果物として年々人気が高まっています。 また、この日のお魚「ニシン」は給食で初登場です。正月に食べる「数の子」はこのニシンの卵ですね。
16 月	🍷 東京都だって地産地消献立 🍷 & 🍷 千束幼稚園体験給食 🍷 練馬大根スパゲティ チキンサラダ キャラメルポテト 牛乳		ツナ 鶏こま肉 鶏もも肉 飲料牛乳	スパゲティ、サラダ油、有塩バター、三溫糖 一茶匙、白ごま きつまいも、揚げ油、三溫糖、有塩バター にんじん、玉葱、しょうが、セロリ、なしめじ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり とうもろこし(冷凍)、にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし(冷凍)、にんじん、玉葱	「練馬大根」は、昔から江戸で育てられてきた「江戸東京野菜」のひとつです。緻密で水分が少ない肉質のため、実が締まっています。乾きやすく干し大根に適しているため、もともとたくさん用として栽培されていました。 長くて収穫が難しいため折れてしまうことが多い練馬大根ですが、今回はおろしてスパゲティに使うことで、折れていても問題なく活用できるのです。
17 火	🍷 旬を味わう(ブロッコリー、カリフラワー) 🍷 セサミトースト 花野菜のクリーム煮 キャロットソースサラダ 牛乳		セサミトースト、白ごま、白ごま油、有塩バター、三溫糖 鶏もも肉、調理用牛乳 飲料牛乳	サラダ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉 砂糖、サラダ油 にんじん、玉葱、しょうが、セロリ、なしめじ、ブロッコリー、カリフラワー きゅうり、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、にんじん、玉葱	ブロッコリーは冬が旬の野菜ですね。スーパーなどでは外国産のものや、時期をずらして栽培されたものが並び、一年中食べられる野菜ですが、農業の使用が少ないのはこの時期のものです。 ビタミンやミネラルを多く含み、ビタミンCはレモンと同じくらいあります。風邪の予防にもとても効果的です。
18 水	🍷 教科関連献立(2年生 国語「せかいーの話」) 🍷 ご飯 いがメンチ もやしと小松菜のごま酢 せんべい汁 りんご 牛乳	  	鶏白米、強化米 (鶏)いが、餅 厚けずり餅、鶏もも肉 飲料牛乳	でんぷん、小麦粉、砂糖、揚げ油 すりごま、三溫糖 こんぱく、餅、ごま油、しょうが、しょうゆ、にんじん、ぶなしめじ、干椎ねぎ りんご しょうが、長ねぎ、にんじん、だいこん	2年生の国語の教科書に「せかいーの話」というお話が載っています。津軽弁のまろやかな語りが楽しい民話で、思ひ上りを戒めるお話が、大きなスケールで描かれています。 という事で、この日の給食はお話の舞台である青森県にちなんでメニューにしました。「いがメンチ」は、いが(津軽弁でいかのこと)の身を刺身などに使い、残った足(ゲソ)を包丁でたたき、余りの野菜といっしょに小麦粉を混ぜて平たくし、多めの油で揚げ焼きにした料理です。食材のすべてを「無駄なく余すところなく使う」いがメンチは、SDGsにも通じますね。「せんべい汁」は、南部せんべいを鍋に入れて煮た、青森県を代表する郷土料理です。
19 木	🍷 旬を味わう(大根、白菜) 🍷 マーボー大根丼 白菜と春雨のサラダ りんごゼリー 牛乳	 	厚むき肉、高野豆腐、煮みそ 鶏白米、強化米、サラダ油、三溫糖、でんぷん、ごま油 鶏もも肉、砂糖、サラダ油 鶏皮天 飲料牛乳	しょうが、長ねぎ、にんじん、だいこん ほうきい、にんじん、きゅうり、玉葱 りんご(冷凍・ドライ) ほうきい、にんじん、ぶなしめじ、干椎ねぎ	マーボーといえば、マーボー豆腐やマーボースが定番ですね。実は、今の季節においしい大根も、マーボーにするととてもおいしいのです！高野豆腐といっしょにやわらかく煮込んで作ります。 さて、大根は部位によって味がちがうのを知っていますか？葉に近い部分は辛味が弱いのでサラダに、中心は甘味があるので煮物に、先は辛味が強いので大根おろしに適しています。旬の大根を余すところなく味わいたいですね。
20 金	🍷 旬を味わう(鯛、ゆず) 🍷 ご飯 羅臼産天然鯛の幽庵焼き かぶときゅうりの和え物 白菜のみそ汁 牛乳	 	鶏白米、強化米 ぶり 白ごま 厚けずり餅、揚げ油、煮みそ、白みそ 飲料牛乳	ゆず(黒皮、生)、しょうが かぶ、かぶ(葉)、きゅうり ほうきい、にんじん、えのきだけ、干椎ねぎ	「幽庵(ゆうあん)焼き」とは、酒、しょうゆ、みりん、柑橘類を合わせた調味料に漬けて焼いた料理です。ほのかに柚の香りが楽しめます。 先月子供たちにも好評だった羅臼産の鯛を今月も給食に取り入れました。
23 月	🍷 冬至献立 🍷 ほうとう わかさぎのからあげ 根菜のごま和え みかん 牛乳	 	だし昆布、鶏もも小切肉、油揚げ、白みそ、煮みそ わかさぎ 砂糖、わさび、ごま油、マヨネーズ(卵不使用) 飲料牛乳	冷凍ほうとう、三溫糖 でんぷん、揚げ油 れんこん、ごぼう、にんじん みかん	冬至には「運盛り」といって「ん」のつく食べ物を食べると運氣が上がるといわれています。ということで、この日の給食にも「ん」のつく食べ物をたくさん入れました。たくさん運を呼び込んで、来年もいっ一年になるといいですね。 また、冬至といえば「かぼちゃ」ですね。かぼちゃは夏に収穫する野菜ですが、保存がきくため野菜が少ない冬に貴重な栄養源として食べられていたそうです。
24 火	🍷 クリスマスメニュー 🍷 チキンライスのクリームソースがけ ジュリアンスープ クリスマスツリーケーキ ジョア		鶏もも肉、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム 鶏もも肉 餅、調理用牛乳、スキムミルク ジョア(プレーン) 飲料牛乳	鶏白米、強化米、有塩バター、サラダ油、小麦粉 ハチマシ、砂糖、無塩バター、サラダ油、マヨネーズ にんじん、玉葱、マッシュルーム セロリ、玉葱、にんじん、キャベツ	今年最後の給食は、見た目でもクリスマスを楽しむメニューにしました。今年も調理員さんとかわいいクリスマスツリーをモチーフにしたケーキを手作りしました。 冬休みもしっかり食べて元気にすごしましょう！来年の給食も楽しみにしていてください！

12月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 625kcal
たんぱく質 24.0g

千束小学校栄養摂取基準量(2学期身体測定結果中央値より)
1・2年生:531kcal 3・4年生:632kcal 5・6年生:727kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%



毎日の給食をHPで
公開しています。
ぜひご覧ください！



～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「くるみ」「ナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。