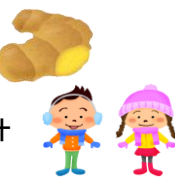


12月 献立表(前半)

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	エネルギー たんぱく質 (3-4年生)
1月	㊟ 千束小学校120周年記念献立～東京都の料理～ ㊟ ごまごまご飯 もんじゃ春巻き 水菜と大根のサラダ もやしと玉ねぎのみそ汁 牛乳	 豚ひき肉、ささいか、ナチュラルチーズ 生わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、白ごま、黒ごま サラダ油、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油 サラダ油、砂糖	キャベツ だいこん、水菜、玉葱 玉葱、もやし	いよいよ、今週末は千束小学校120周年記念式典があります。ということで、今週の給食は千束にゆかりのあるメニューを揃えました。この日は、浅草で有名な「もんじゃ」を取り入れました。 もんじゃは、東京の下町で生まれた料理です。昔は子供たちのおやつとして食べられていて、駄菓子屋さんでも食べられていたそうです。給食でそのまものもんじゃを出すことは難しいので、春巻きにしてアレンジしています。	563 kcal 18.3 g
2火	㊟ 千束小学校120周年記念献立～中山晋平先生の出身地長野県の料理～ ㊟ わかめうどん 中山さんちの冬野菜サラダ 五平餅 牛乳	 だし昆布、豚こま肉、油揚げ、わかめ(生) 赤みそ 飲用牛乳	三温糖、冷凍うどん ツナ、砂糖、サラダ油 精白米、もち米、白すりごま、砂糖 飲用牛乳	干し椎茸、にんじん、玉葱、長ねぎ だいこん、はくさい、きゅうり	千束小学校といえば、校歌を作曲した「中山晋平先生」ですね。ということで、この日は中山晋平先生の出身地である「長野県」の料理である「五平餅」を出しました。 また、今回縁があり、うどんやサラダに入っている「長ねぎ」「大根」「白菜」は、なんと中山晋平先生のご親戚である「中山日出夫さん」が育てられたものを使えることになりました！	652 kcal 23.9 g
3水	㊟ 千束小学校120周年記念献立～おなじみ江戸千住ねぎ～ ㊟ 江戸千住ねぎ入り焼き鳥丼 里芋と大根のみそ汁 せんぞくんのヨーグルトかん 牛乳	 鶏もも小間肉、きざみのり だし昆布、油揚げ、赤みそ、白みそ 粉寒天、飲むヨーグルト、生クリーム 飲用牛乳	精白米、三温糖、サラダ油、砂糖、でんふん 里芋 砂糖、コーンスターチ	しょうが、千住ねぎ、玉葱 にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな パレツァリツツ (ストロベリー)	千束小学校のみなさんは2年生のときに、江戸東京野菜である「江戸千住ねぎ」を慈善さんと育てていますね。千束小学校の食を語るときには切り離せない「江戸千住ねぎ」は、生では辛く、加熱すると甘くてとろりとした食感になるのが特徴で、給食でも定期的に登場していますね。 この日は、江戸千住ねぎを味わえる人気メニュー「焼き鳥丼」を出します。	694 kcal 28.1 g
4木	㊟ 千束小学校120周年記念献立～マスコットキャラクターせんぞくんメニュー～ ㊟ せんぞくんのチーズトースト ブロッコリーとせんぞくんのシチュー せんぞくにんじんサラダ せんぞくんポンチ 牛乳	 スライスチーズ 鶏こま肉、調理用牛乳 飲用牛乳	食パン サラダ油、マカロニ、無塩バター、小麦粉 サラダ油 砂糖	にんじん、玉葱、しょうが、セロリ、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、レモン(金栗、生)、玉葱 パイン缶詰ピッツ、みかん缶、黄桃缶、ナタデココ	千束小学校のマスコットキャラクター「せんぞくん」のモチーフである星を、給食にたくさん取り入れました。 トーストには、星形に型抜きしたチーズを乗せ、シチューには星形のマカロニ、サラダには星形のにんじん、フルーツポンチには星形のナタデココを入れました。120周年のキャッチコピー「元気づけよう千束小学校」にもぴったりですね。	644 kcal 26.1 g
5金	㊟ 千束小学校120周年記念献立～ハレの日の料理～ ㊟ 赤飯 鯛のかま焼き 紅白なます お祝いすまし汁 牛乳	 ささげ まだい なんと、絹ごし豆腐 飲用牛乳	精白米、もち米、黒ごま 砂糖 だいこん、にんじん	ほうれんそう、えのきたけ	いよいよ翌日は120周年記念式典です。ということで、お祝いメニューのラストは日本のハレの日の料理を揃えました。「赤飯」や「紅白なます」は定番ですが、昔から日本では赤い色は邪気を払う縁起の良い色とされていて、お祝い料理に取り入れられています。また、鯛は、お祝いの席には欠かせない魚ですね。「鯛の鯛」とは、鯛の胸びれとえらの間付近にある骨のことをいいます。この骨が魚の姿をしていて、江戸時代にはめでたい鯛の中にある骨ということで、縁起物やお守りとして珍重されたそうです。この日は箸を上手に使って、鯛の鯛を見つけてみましょう！さらに、すまし汁には「祝」と書かれたなとを入れました。	542 kcal 27.5 g
9火	㊟ 二十四節気を感じよう～大雪～ ㊟ しょうがご飯 ちくわの2色揚げ 小松菜のみぞれ和え 江戸千住ねぎのみそ汁 牛乳	 焼き竹輪、あおのり わかめ(生) 厚けすり節、油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、砂糖 小麦粉、揚げ油	しょうが、にんじん だいこん、こまつな えのきたけ、千住ねぎ	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、からだが温まる「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るのは、毎年秋ごろになるそうです。 また、副菜には雪を連想する「みぞれ和え」を出しました。	564 kcal 22.4 g
10水	㊟ 姉妹都市交流メニュー～宮城県大崎市の料理～ ㊟ 大崎市のささ結ご飯 めかじきの照り焼き 白菜とりんごのサラダ すっぱこ汁 牛乳	 めかじき 厚けすり節、だし昆布 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 オリーブ油、砂糖 サラダ油、玉葱、そうめん(乾)、でんふん	はくさい、にんじん、りんご、レモン(果汁、生) にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん、長ねぎ	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、冷めても固くなりくいいため、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、豆麩、白石温麺などが入っています。	554 kcal 24.2 g
11木	㊟ 旬を味わう～里芋～ ㊟ & ㊟ 幼稚園体験給食 ㊟ 柏パン 里芋コロッケ ゆできゃばつ トマトスープ 牛乳	 豚ひき肉、鶏ひき肉 ベーコン 飲用牛乳	ミルクパン 鶏手、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	里芋の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。 日本では縄文時代から食べられてきた、とても歴史のある食材です。煮物・汁物・揚げ物などどんな料理でもほくほくおいしくいただけます。今回は里芋をコロッケにして提供します。	701 kcal 23.9 g
12金	㊟ すず払い献立～くじら汁で温まろう～ ㊟ わかめご飯 キャベツの玉子焼き 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 くじら本皮(生)、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、白ごま サラダ油、砂糖 こんにゃく、里芋	キャベツ、玉葱 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん にんじん、ごぼう、だいこん、玉葱、ふなめしめじ、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「すず払い」をしてくじら汁を飲む習わしがありました。すず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。家のすすを払い、一年の汚れを払い清め、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、体が温まってくじら汁をいただき、体の疲れを休めたそうです。	569 kcal 24.5 g

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 栄養 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力に元になる (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 (3・4年生)
15月	教科関連献立～2年生 国語「せかいーの話」～ ご飯 白身魚の野菜あんかけ 江戸千住ねぎ入りせんべい汁 りんご 牛乳	  鶏もも小間肉	精白米 水きり こんにゃく、南部せんべい	玉葱、にんじん、もやし ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、干し椎茸 りんご	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、思いやりを戒めるお話が、大きなスケールで描かれています。 ということで、この日の給食はお話の舞台である青森県にちなんだメニューにしました。「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。汁物に使う「南部せんべい」は、汁物用に作られています。パリッと焼いたまるいせいは、スープ入れるともちもちした不思議な食感になります。	610 kcal 23.9 g
16火	東京都だって地産地消献立～練馬大根～ 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	 鶏こま肉	スパゲティ、サラダ油、有塩バター、三温糖 ごま油、白ごま さつまいも、揚げ油、三温糖、有塩バター	だいこん、玉葱、レモン(果汁、生)、しょうが とうもろこし(冷凍)、にんじん、キャベツ、きゅうり	「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。密着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、もともとはたくあ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。	693 kcal 25.7 g
17水	薦重コラボ献立～江戸の屋台飯～ 天丼 きゃべつのみそ汁 みたらしだんご 牛乳	 鶏もも切身、卵 油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、揚げ油、小麦粉、砂糖、でんふん 白玉粉、上新粉、砂糖、でんふん	しょうが、かぼちゃ キャベツ、えのきたけ	現在NHKで放映されている大河ドラマ「べらぼう～薦重栄華乃夢断～」は、この台東区千束が舞台です。ということで、給食でも江戸の食について紹介したいと思います。 江戸の町では今のファーストフードのように、気軽に食べられる料理がたくさん生まれました。中でも有名なのが「天ぷら」と「みたらしだんご」です。江戸時代には屋台で売られていたそうですよ。	787 kcal 26.2 g
18木	東京都だって地産地消献立～東京エコ100野菜～ & 生産者とつながる献立～愛媛県宮本農園のえひめのまどんな～ エコな冬野菜のカレーライス わかめサラダ 宮本さんちのえひめのまどんな 牛乳	 鶏もも小間肉 わかめ(生)	精白米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマトピューレ、にんじん、だいこん、れんこん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、にんじん 清見オレンジ	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「えひめのまどんな」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。甘み強く果汁たっぷり、食感はずりずりにプルプルです。糖度も高く大玉で濃い紅の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、この日のカレーに使った野菜の一部は「東京都エコ農産物」で、都の通常の栽培実態から化学合成農薬と化学肥料を削減して作られています。東久留米市の奈良三園さんが育てられたものを使用することになりました。	605 kcal 19.6 g
19金	旬を味わう～鯛、きんかん～ ご飯 鯛の幽庵焼き かぶのきんかん漬け さつまい 牛乳	 ぶり 鶏こま肉、赤みそ	精白米 はちみつ 砂糖 さつまいも、こんにゃく	ゆず(黒皮、生)、しょうが かぶ、きんかん ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	「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。 また、かぶの即席漬けに使われている「きんかん」は、皮ごと食べることができるめずらしい柑橘です。小さな実の中にビタミンCやビタミンEなどの栄養素がぎゅっと詰まっていますので、今の季節、風邪予防にぴったりの果物です。	582 kcal 23.4 g
22月	冬至献立～運盛り～ 東京都産万次郎かぼちゃ入りほうとう 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、鶏もも小間肉、油揚げ、白みそ、赤みそ わかさぎ	冷凍ほうとう、三温糖 でんふん、揚げ油 砂糖、ねりごま、マヨネーズ(卵不使用)	だいこん、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、かぼちゃ しょうが 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、来年もいい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。この日は八王子市にある「とうきょう元農場」でとれた「万次郎かぼちゃ」というラグビーボール型のかぼちゃを使います。	575 kcal 25.4 g
23火	おせちについて学ぼう ちらし寿司 松風焼き 白玉雑煮 みかん 牛乳	 卵 鶏ひき肉、豚ひき肉、白みそ、卵 鶏もも小間肉	精白米、三温糖、サラダ油、砂糖、白ごま 生パン粉、砂糖、白ごま (卵) 白玉団子	にんじん、れんこん、かんぴょう(乾)、干し椎茸、さやえんどう 長ねぎ、しょうが にんじん、だいこん、ほうれんそう、干し椎茸 みかん	2学期の学芸会で2年生が演じた「かさこじぞう」では、おせちについて歌った歌が登場しました。ということで、少し早いですが、せっかくなのでおせち料理について給食と2年生の歌を通して紹介したいと思います。 松風焼きは、ひき肉やみそを使って作る日本の伝統的な料理で、おせち料理の一品としても親しまれてきました。表面はごまなどをふって香ばしく焼き上げますが、裏は何もつけません。そのため、「裏がない」=表裏ない正直な様子」を表すため縁起物として登場します。	689 kcal 28.4 g
24水	クリスマスメニュー パスタドリア ジュリアンスープ クリスマスツリーケーキ ジョア	 豚ひき肉、調理用牛乳、粉チーズ、鶏こま肉、ビザチーズ 調理用牛乳、スキムミルク ジョア(プレーン)	スパゲティ、サラダ油、有塩バター、小麦粉、パン粉 小麦粉、砂糖、無塩バター、サラダ油、ホワイトチョコ、カラースプレー、飾りチョコ	玉葱、セロリ、トマトピューレ、パセリ、にんじん 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ます♪ちなみに、クリスマスといえば日本ではショートケーキといった生菓子を食べることが多いですが、海外では長い間保存ができる焼き菓子がクリスマスの定番ようです。 楽しい行事がたくさんある冬休みですが、毎日しっかり食べて元気にすごしましょう！来年度の給食も楽しみにしててください♪	25.7 g

～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」「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。

～お知らせ～

※ 12月15日は5年生は校外学習のため、給食はありません。

12月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 632kcal
たんぱく質 24.5g

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: 537kcal 3・4年生: 663kcal 5・6年生: 791kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%