

12月 献立表



台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 米養 敦論
加藤 祐聖

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3~4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
1 火	☆ランRUNフェスティバル応援献立☆ ご飯 ホキのりんごソース ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	長距離を走ると、足裏への衝撃で赤血球が壊れたり、汗をかくて鉄が失われたりして貧血になりやすいといわれます。鉄酸を全身に運んでくれるヘモグロビンを増やし、持久力をアップさせるために「鉄分」をしっかりとりましょう！							
	ホキ			精白米、強化米					
	油揚げ、大豆	ひじき		砂糖	サラダ油		にんじん		
	厚けずり節、赤みそ、白みそ	生わかめ		じゃがいも				玉葱	
		牛乳							
2 水	ポークカレーライス わかめと大根のサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肩こま肉							
				精白米、強化米、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター		トマトピューレ、にんじん	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱	
		生わかめ		砂糖	ごま油、白ごま		にんじん	きゅうり、だいこん	
		粉寒天		砂糖				オレンジジュース、みかん缶	
3 木	柏パン メンチカツ ゆでキャベツ もやしスープ 牛乳	豚ひき肉、卵							
				ミルクパン					
				生パン粉、小麦粉、パン粉	サラダ油、揚げ油		にんじん	玉葱	
		鶏ももこま肉			サラダ油		にんじん	にんにく、玉葱、もやし、えのきたけ	
4 金	☆ランRUNフェスティバル応援献立☆ カルピ丼 春雨スープ 果物（りんご） 牛乳	いよいよ明日はランRUNフェスティバル本番です！みなさんが力いっぱい走ることができるように、今回は「ご飯」の日を多くしています。さらに、疲労回復に役立つビタミンB1が含まれる豚肉をたっぷり使ったカルピ丼を食べ、明日に備えましょう！							
				精白米、強化米、三温糖	白ごま、サラダ油		にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、長ねぎ、干し椎茸	
				緑豆はるさめ	ごま油		にんじん、こまつな	ゆでたけのこ、干し椎茸	
		牛乳						りんご	
7 月	🍁風邪予防献立🍁 ご飯 お茶入りカテキンふりかけ ぶりの照り焼き みぞれサラダ 具だくさんみそ汁 牛乳	12月7日は二十四節季の「大雪」です。「雪が降り積もる時期」という意味で、厳しい寒さが訪れます。給食では、風邪予防に効果的なお茶を使ったふりかけや、冬が旬の魚であるぶり、雪をイメージしたみぞれサラダを出します。							
				精白米、強化米					
		けずり節破片状				ごま(いり)			
		ぶり、赤みそ			三温糖			しょうが	
					砂糖、でんぷん		こまつな、にんじん	はくさい、だいこん	
8 火	🌾からだボカボカ献立🌾 しょうがごはん 鶏のみそ焼き キャベツのお浸し けんちん汁 牛乳	しょうがは、からだを温めてくれるはたらきがあるため、風邪の症状にも効果的です。また、興沢山で栄養たっぷりの「けんちん汁」もしっかり食べて寒さに負けないようにしましょう！							
				精白米、砂糖			にんじん	しょうが	
		鶏もも切り身、赤みそ			砂糖	ごま油、白ごま			
		けずり節破片状						キャベツ	
		厚けずり節、鶏ももこま肉、木綿豆腐			里芋	サラダ油	にんじん	こんにやく、ごぼう、だいこん、長ねぎ	
9 水	ソース焼きそば チーズポテトフライ きのこかぶのスープ 牛乳	豚肩こま肉							
				むし中華めん	サラダ油		にんじん	玉葱、キャベツ、もやし	
				小麦粉	揚げ油				
		牛乳							
10 木	豚肉とごぼうのご飯 ちくわの二色揚げ（カレー・あおのり） 小松菜のナムル 白菜としめじの和風スープ 牛乳	豚ももせん切り肉							
				精白米、もち米、強化米	ごま油		にんじん、さやいんげん	ごぼう	
		焼きちくわ、卵	あおのり		小麦粉	揚げ油			
					砂糖	ごま油	こまつな、にんじん	もやし、にんにく	
11 金	🍏給食で食べ比べ🍏 ナンのお好み焼き 田舎風スープ 食べ比べりんご 牛乳	今月は旬であるりんごの食べ比べをさせていただきます。皮が赤い「サンふじ」と皮が黄色い「王林」、見た目だけでなく、香りや硬さ、味など五感を使って味わってください！							
				ナン	マヨネーズ(卵不使用)			キャベツ、とうもろこし(冷凍)、紅しょうが	
				じゃがいも、緑豆はるさめ	サラダ油		にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、干し椎茸、はくさい	
		牛乳						りんご	

～お知らせ～

- 給食当番は、ご家庭からエプロン・三角巾をご持参ください。
- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご持参いただいても構いません。
- 献立は変更になる場合があります。



毎日の給食をHPで公開しています。
ぜひご覧ください！



14月	☆ 東京都産の野菜を使った献立 ☆		この日に使う「大根」は、東京都でとれたものを使います。世田谷区付近で栽培されているあの「大蔵大根」が入荷するかもしれませんが「とろとろになるまで煮た大根と味がよくしみ込んだ高野豆腐が入った「マーボー大根」でめしあがれ！						エネルギー 608kcal たんぱく質 25.2g
	マーボー大根丼		豚ひき肉、高野豆腐、 みそ	精白米、強化米、砂糖、 でんぷん	サラダ油、ごま油	にんじん	しょうが、長ねぎ、だい ごん		
	かきたま汁		厚けずり節、木綿豆腐、 卵	だし昆布、生わかめ	でんぷん		玉葱		
	果物（紅まどんな） 牛乳						紅まどんな		
15火	ご飯			精白米、強化米				エネルギー 572kcal たんぱく質 24.7g	
	さわらの幽庵焼き		さわら		はちみつ		ゆず(果皮、生)、しょう が		
	和風サラダ				三温糖	サラダ油	にんじん		キャベツ、きゅうり、だ いごん
	お麩のすまし汁 牛乳		厚けずり節、絹ごし豆 腐	だし昆布	玉麩		こまつな		えのきたけ
16水	ココアあげパン			ミルクパン、グラ ニュー糖	揚げ油			エネルギー 672kcal たんぱく質 22.7kcal	
	ポークシチュー		豚肩角切り肉		じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	にんじん、トマト ピューレ		玉葱
	海藻サラダ			海藻ミックス、生わか め	砂糖	ごま油、白ごま	にんじん		キャベツ、きゅうり、と うもろこし(冷凍)
	牛乳			牛乳					
17木	するめご飯		さきいか、豚こま肉	精白米、砂糖		にんじん、さやいんげ ん	しょうが	エネルギー 638kcal たんぱく質 29.2g	
	キャベツのたまご焼き		卵		砂糖	サラダ油			キャベツ、玉葱
	もやしと小松菜ごま酢				三温糖	白ごま	こまつな、にんじん		もやし
	大根のみそ汁 牛乳		厚けずり節、油揚げ、赤 みそ、白みそ						だいごん、長ねぎ
18金	卵とウィンナーのチャーハン		卵、ウィンナー	精白米、押麦、強化米	サラダ油		長ねぎ、グリーンピース (冷凍)	エネルギー 551kcal たんぱく質 19.2g	
	大根ときゅうりの中華和え				砂糖	ごま油	きゅうり、だいごん		
	キムチスープ		豚こま肉、白みそ			サラダ油、ごま油	にんじん、にら		しょうが、キムチ、玉 葱、長ねぎ
	果物（洋なし） 牛乳								西洋なし
21月	🍷 運盛りメニュー & 山梨県郷土料理 🍷		冬空は一年で一番日が短く、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますね。まだ、「運盛り」といって「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるといわれています。特に、「なんきん(かぼちゃ)」「れんごん」「にんじん」「ぎんなん」「うんどん(うどん)」など2つ「ん」がつくものはよりご利益があるとされています。給食の中から、「ん」のつく食べ物を探してみよう！また、「ほうとう」は、山梨県の郷土料理として有名ですね。						エネルギー 598kcal たんぱく質 25.6g
	ほうとう風うどん		鶏ももこま肉、油揚げ、 白みそ、赤みそ	だし昆布	冷凍ほうとう、三温糖		にんじん、かぼちゃ	だいごん、干し椎茸、長 ねぎ	
	わかさぎの唐揚げ			わかさぎ	でんぷん	揚げ油		しょうが	
	根菜のごま和え 果物（みかん） 牛乳				砂糖	ねりごま、マヨネーズ (卵不使用)	にんじん	れんごん、ごぼう みかん	
22火	🍵 季節の献立 🍵		寒い季節に食べたくなる「おでん」、今年度もいろいろな具材を入れました！「はれひめ」は、「清見オレンジ」と「オセオラオレンジ」、「宮川早生みかん」をかけあわせてできた果物です。酸味が少な目で、みかんの甘みとオレンジのような風味があり、果汁が豊富で口当たりがよいのが特徴です。						エネルギー 618kcal たんぱく質 21.3g
	茶めし		油揚げ		精白米、粒麦、強化米、 砂糖				
	おでん		うずら卵、焼きちくわ、 揚げポール、一口がん ま	結び昆布	ちくわぶ、三温糖、じゃ がいも			ごんにやく、だいごん	
	即席漬け 果物（はれひめ） 牛乳				三温糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、セ ロリー	
23水	☆ ラッキーにんじんデー ☆		今月のラッキーにんじんは、エビグラパンの中に隠しました！今年最後の運試し、誰に当たるでしょうか？						エネルギー 604kcal たんぱく質 23.3g
	エビグラパン		鶏ももこま肉、むきえ び	調理用牛乳、ピザ用 チーズ	丸パン、小麦粉	サラダ油、サラダ油、有 塩バター	こまつな	玉葱、マッシュルーム 缶、ホールコーン缶	
	パインサラダ					サラダ油		キャベツ、きゅうり、パ イン缶、玉葱	
	大豆入りミネストラスープ 牛乳		ベーコン、大豆		じゃがいも	サラダ油	にんじん、トマト缶、パ セリ	玉葱	
24木	☆ 江戸千住ねぎを味わおう ☆		今月も、葱善さんの「千住ねぎ」を使ったメニューが登場です。						エネルギー 680kcal たんぱく質 26.2g
	千住ねぎ入りすき焼き丼		豚肩こま肉、焼き豆腐		精白米、強化米、じゃ がいも、三温糖、車麩	白ごま、サラダ油	にんじん	しらたき、玉葱、長ねぎ	
	味付けきゅうり				砂糖	サラダ油		きゅうり	
	白菜とかぶのみそ汁 牛乳		油揚げ、赤みそ、白みそ	生わかめ			にんじん、かぶ(葉)	はくさい、かぶ	
25金	🎄 クリスマスメニュー 🎄		今学期最後の給食は、クリスマスにちなんだメニューにしました！見た目にも楽しい料理が並びます。お楽しみに♪						エネルギー 747kcal たんぱく質 29.6g
	スパゲティミートソース		豚ひき肉	粉チーズ	スパゲティ	有塩バター、オリーブ 油	にんじん、トマト缶詰、 トマトピューレ	にんにく、しょうが、玉 葱、セロリー	
	クリスマスマカロニ入りスープ		鶏こま肉		マカロニ		にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ	
	クリスマスツリーケーキ ジョア（いちご味）		卵	調理用牛乳、スキムミ ルク	小麦粉、砂糖、チョコ レート	無塩バター、サラダ油			

栄養摂取基準量

1・2年生：530kcal 3・4年生：650kcal 5・6年生：780kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%

12月栄養価平均(3・4年生)

エネルギー 621kcal
たんぱく質 24.9g



毎日の給食をHPで公開しています。
ぜひご覧ください！

