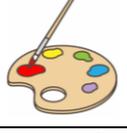
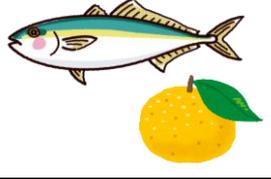


12月 献立表(前半)

台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 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 水 | 🍴 展覧会メニュー～給食でお絵かき①～🍴 お絵かきオムライス ひじきのサラダ 野菜スープ 牛乳  | 鶏もも小間肉, 卵 | 精白米, 強化米, 有塩バター, サラダ油 | にんじん, 玉葱, マッシュルーム, グリンピース(冷凍) | 展覧会に向け、給食でもアートを楽しむメニューにしました。この日は、オムライスにケチャップでお絵かきができるようにしました。 | 672 kcal 27.6 g |
| | | ツナ, 干ひじき | 砂糖, 白すりごま, ごま油 | キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱 | | |
| | | ベーコン | じゃがいも | にんじん, 玉葱, キャベツ | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 2 木 | 🍴 展覧会メニュー～給食でお絵かき②～🍴 お絵かきパン 肉だんごシチュー コーンサラダ 牛乳  | 豚ひき肉, 卵, ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム | 食パン 生パン粉, サラダ油, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉 | ブルーベリージャム 玉葱, にんじん, マッシュルーム | この日はジャムでパンのキャンバスにお絵描きができます。子供たちが描いた給食アートは展覧会にも展示したいと思います。 | 650 kcal 24.5 g |
| | | | サラダ油 | キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍), 玉葱 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | | |
| 3 金 | 🍴 展覧会メニュー～色が変わるメニュー～🍴 ハヤシライス 青のりポテト 色が変わる!?不思議なゼリー 牛乳  | 豚肩小間肉, 粉チーズ | 精白米, 強化米, サラダ油, 有塩バター, 小麦粉 | 玉葱, にんじん, マッシュルーム | この日の展覧会メニューは、とっても不思議なメニューです…!ゼリーにシモンソースをかけて混ぜると…絵の具のように色が変わります! | 792 kcal 21.8 g |
| | | あおのり | じゃがいも, 揚げ油 | | | |
| | | 粉寒天 | 砂糖 | レモン(果汁, 生) | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 4 土 | 🏃 ランRUN応援献立～疲労回復メニュー～🏃 チンジャオロース丼 いらたまスープ ふしぎな目玉焼き 牛乳  | 豚肩肉 | 精白米, 強化米, サラダ油, でんぷん, 三温糖, ごま油 | にんにく, しょうが, にんじん, ピーマン, 玉葱, たけのこ | ランRUNフェスティバル本番です!この日は、がんばったみなさんが疲れを残さないように、スポーツ栄養の観点からメニューを組み立てました。疲れた筋肉を回復させるためにたんぱく質を豊富に取り入れ、さらにビタミンBも補給できるメニューです。 | 671 kcal 23.1 g |
| | | 卵 | でんぷん | 玉葱, いら | | |
| | | 粉寒天, 調理用牛乳 | 砂糖 | 黄桃缶 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 7 火 | 🌨 風邪予防献立～12月7日は二十四節季の「大雪」～🌨 しょうがご飯 ぎせい豆腐 白菜の南蛮漬け 切干大根入りみそ汁 牛乳  | | 精白米, 砂糖 | しょうが, にんじん | 二十四節季のひとつ「大雪」は、本格的に冬が到来するところです。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。 | 595 kcal 25.9 g |
| | | しほり豆腐, 卵 | サラダ油, 砂糖 | 玉葱, 干し椎茸, こまつな | | |
| | | | ごま油 | はくさい, もやし | | |
| | | 厚けずり節, 生わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ | | 切干しだいこん, ふなしめじ, こねぎ | | |
| 8 水 | 🐟 旬を味わう～冬が旬の魚 シルバー～🐟 ご飯 シルバーの西京焼き ゆかり和え きつね汁 牛乳  | | 精白米, 強化米 | | シルバーは別名「銀ヒラス」といいます。深海に住む青魚で、冬が旬です。スーパなどにも並ぶ魚で、照り焼きや竜田揚げ、ホイル焼きなど様々な調理方法でおいしく食べることができます。 | 587 kcal 27.4 g |
| | | シルバー, 西京みそ | 三温糖, すりごま | | | |
| | | けずり節破片状 | | キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆかり粉 | | |
| | | だし昆布, 厚けずり節, 油揚げ | | だいこん, にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな | | |
| 9 木 | 🍎 食べ比べ～りんご～🍎 ピンズチリドッグ 米粉クリームスープ 食べ比べりんご(サンフジ・王林) 牛乳  | フランクフルト, 大豆 | コッペパン, サラダ油 | にんにく, ピーマン, 玉葱, にんじん, ホールトマト缶 | 赤りんごの「サンフジ」、青りんごの「王林」を食べ比べします。皮の色だけでなく、あまみや香り、食感などの違いも感じながら食べ比べてみましょう。 | 714 kcal 26.8 g |
| | | ベーコン, 粉チーズ, 調理用牛乳, 生クリーム | じゃがいも, 有塩バター, 上新粉 | 玉葱, にんじん, チンゲンツァイ | | |
| | | | | りんご | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 10 金 | 🍷 地産地消献立～東京都産の里芋～🍷 バラ天丼 小松菜のみぞれ和え とうきょう元気農場の里芋入り芋の子汁 牛乳  | (冷)むきえび, 厚けずり節 | 精白米, 強化米, 小麦粉, でんぷん, 揚げ油, 三温糖 | にんじん, ごぼう, 玉葱, さやいんげん | 東京都八王子にある「とうきょう元気農場」でとれた「里芋」を使います。旬の里芋を味わいましょう! | 586 kcal 24.9 g |
| | | | | キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん | | |
| | | 厚けずり節, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ | こんにやく, 里芋 | ぶなしめじ, だいこん, 長ねぎ | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 13 月 | 🐟 旬を味わう～冬が旬の魚 鯛、果物 ゆず～🐟 ご飯 鯛の幽庵焼き かぶの浅漬け 豚汁 牛乳  | | 精白米, 強化米 | | 冬に脂がのっておいしい「鯛」を、この時期が旬の「ゆず」で味付けをします。「幽庵焼き」とは、しょうゆ・酒・みりん・ゆずで味付けした焼き物です。ほんのり香る、ゆずを楽しみましょう。 | 645 kcal 26.0 g |
| | | ぶり | はちみつ | ゆず(果皮, 生), しょうが | | |
| | | | ごま油, 白ごま | かぶ, かぶ(葉) | | |
| | | 豚肩小間肉, 木綿豆腐, 赤みそ | ごま油, じゃがいも, こんにやく | ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ | | |

～お知らせ～

- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご家庭からご持参いただいたものを使用しても構いません。
- 今年度は、給食当番は学校で用意した白衣を着用しますが、ご家庭からご持参いただいたエプロン・三角巾等を使用しても構いません。
- 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。

毎日の給食をHPで公開しています。
ぜひご覧ください!



12月 献立表(後半)



台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 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) |
|---------|--|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---|---------------------------|
| 14 火 | 🍷 食べ比べ～さつまいも～🍷 焼きうどん 食べ比べ焼き芋 (紅あずま・シルクスイート) 白菜の和風スープ 牛乳 | 豚こま肉、けずり節破片状、あおのり | サラダ油、冷凍うどん | にんじん、玉葱、キャベツ、ピーマン、干し椎茸、酢しょうが | さつまいもは秋のイメージがあると思いますが、とれたてではなく2～3か月貯蔵されたものがおいしいと言われていいます。この日は、ねっとり系の「シルクスイート」とほっくり系の「紅あずま」を食べ比べてみましょう！ | 585 kcal 25.2 g |
| | | | さつまいも | | | |
| | | 厚けずり節、鶏こま肉 | | えのきたけ、はくさい、こまつな | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 15 水 | 🍷 新米を味わう～姉妹都市大崎市のお米「ささ結」～🍷 大崎市のささ結ご飯 肉豆腐 根菜のみそ汁 はれひめ 牛乳 | | 精白米、強化米 | | 台東区の姉妹都市である、宮城県大崎市から新米が届きました！「ささ結」は、「ササニシキ」を改良してできた品種で、ねばりがひかえめで、あっさりしています。また、口の中でほぐれやすく、冷めてもかたくなりにくいという特徴があります。 | 634 kcal 24.1 g |
| | | 豚肩小間肉、豆腐(押し) | サラダ油、砂糖 | にんじん、糸こんにゃく、玉葱、グリーンピース(冷凍) | | |
| | | 油揚げ、赤みそ、白みそ | じゃがいも | だいこん、にんじん、ごぼう | | |
| | | | | みかん | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 16 木 | 🍷 旬を味わう～ブロッコリー～🍷 ジャーマンポテトトースト ブロッコリー入りサラダ 洋風五目スープ 牛乳 | 調理用牛乳、ベーコン | 食パン、サラダ油、じゃがいも | 玉葱、パセリ、にんじん | 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、農薬の使用が少ないのはこの時期のものです。 | 592 kcal 20.9 g |
| | | | 砂糖、サラダ油 | キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、玉葱、りんご | | |
| | | 豚肩小間肉、高野豆腐 | サラダ油、緑豆はるさめ | しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、はくさい | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 17 金 | 🍷 給食でGOTOイート～青森県～🍷 ご飯 いかメンチ 磯の香りやえ せんべい汁 りんご 牛乳 | | 精白米、強化米 | | 「いかメンチ」は青森県の郷土料理です。いかをさしみにしたときに残るゲソをたたいてミンチにし、玉ねぎやにんじんといった野菜と小麦粉でまとめて揚げたのが始まりだそうです。 「せんべい汁」も青森県の郷土料理ですね。「南部せんべい」という、小麦粉に塩と水を混ぜて丸く焼いたものをみそ汁や鍋に入れて煮ます。 | 634 kcal 23.6 g |
| | | (冷)いか、卵 | でんぶん、小麦粉、砂糖、揚げ油 | キャベツ、玉葱、にんじん、ピーマン | | |
| | | きざみのり | 砂糖 | こまつな、もやし、にんじん | | |
| | | 厚けずり節、鶏もも小間肉 | こんにゃく、南部せんべい | ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ | | |
| | | | | りんご | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 20 月 | 🍷 旬を味わう～冬においしい果物「紅まどんな」～🍷 昆布ご飯 さばのごま揚げ 小松菜ともやしのおひたし 高野豆腐のみそ汁 紅まどんな 牛乳 | 刻み昆布、油揚げ | 精白米、強化米、サラダ油 | にんじん、糸こんにゃく、干し椎茸 | 「紅まどんな」は愛媛県のブランド柑橘です。トロンととろけるゼリーのような食感、あまい果汁と香りが特徴です。 | 674 kcal 29.3 g |
| | | さば | 揚げ油、白ごま、すりごま、米粉、でんぶん、砂糖 | にんにく、しょうが | | |
| | | けずり節破片状 | | こまつな、もやし、にんじん | | |
| | | 厚けずり節、高野豆腐、赤みそ、白みそ | じゃがいも | にんじん、だいこん | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | 清見オレンジ | | |
| 21 火 | ☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ おかかふりかけご飯 鶏肉と里芋の煮物 江戸千住ねぎのみそ汁 りんご 牛乳 | けずり節破片状 | 精白米、強化米、砂糖、白ごま | | おなじみ葱善さんの江戸千住ねぎを給食で使います。今月はみそ汁にたっぷりとおま～いねぎを入れます。 | 592 kcal 22.6 g |
| | | 鶏もも小間肉 | サラダ油、里芋、三温糖 | しょうが、にんじん、れんこん、さやいんげん | | |
| | | 厚けずり節、油揚げ、木綿豆腐、生わかめ、赤みそ、白みそ | | 長ねぎ、えのきたけ | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | りんご | | |
| 22 水 | 🍷 産地消費献立～東京都産の万次郎かぼちゃ～🍷 & 🍷 運盛り献立～12月22日は「冬至」～🍷 とうきょう元気農場の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 | 冷凍ほうとう、三温糖 | だいこん、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、かぼちゃ | 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いと言われていいます。給食から探してみよう！また、冬至にはかぼちゃを食べますね。かぼちゃは裏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。「万次郎かぼちゃ」はねっとり系のかぼちゃで、この日は「とうきょう元気農場」でとれたものを使います。 | 611 kcal 26.0 g |
| | | わかさぎ | でんぶん、揚げ油 | しょうが | | |
| | | | 砂糖、ねりごま、マヨネーズ(卵不使用) | れんこん、ごぼう、にんじん | | |
| | | | | みかん | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 23 木 | 🍷 クリスマスメニュー 🍷 スパゲティクリームソース クリスマスマカロニ入りトマトスープ クリスマスツリーケーキ ジョア | ベーコン、鶏こま肉、調理用牛乳、生クリーム | スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、小麦粉、無塩バター | 玉葱、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう | 今年最後の給食です！クリスマスを楽しむメニューにしました！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てください！ | 761 kcal 24.9 g |
| | | ベーコン | サラダ油、マカロニ | にんじん、玉葱、ホールトマト缶 | | |
| | | 卵、豆乳、スキムミルク | 小麦粉、砂糖、無塩バター、サラダ油、チョコレート | | | |
| | | ジョア (ストロベリー味) | | | | |



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 641kcal
 たんぱく質 25.0g

毎日の給食をHPで公開しています。
 ぜひご覧ください！

