

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 木	ランRUN応援献立 & 6年生が考えたみそ汁 ポカポカしょうがご飯 鶏肉の玄米フレーク焼き 野菜のごま和え 6年生のみそ汁 牛乳	鶏もも切り身、粉チーズ	精白米、砂糖 マヨネーズ(卵不使用)、パン粉、 玄米粉	しょうが、にんじん	いよいよ今週末はランRUNフェスティバル本番です。この日のメニュー「鶏肉の玄米フレーク焼き」には、筋肉を効率的に作るためのたんぱく質、カルシウム、マグネシウムがしっかり含まれています。 また、しょうがをたっぷり入れたご飯を食べて体を温めましょう。	716 kcal 29.8 g
2 金	ランRUN応援献立 チンジャオロース丼 にらたまスープ はちみつレモンゼリー 牛乳	豚肩せん切り肉 卵 ゼラチン 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、でんぷん、三温糖、ごま油 でんぷん はちみつ	にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、玉葱、たけのこ 玉葱、にら レモン(果汁、生)	明日はランRUNフェスティバル本番です！この日も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B1も補給できるメニューです。	606 kcal 22.3 g
5 月	FIFAワールドカップ応援献立 (vsスペイン料理) ぶどうパン スペイン風オムレツ トマトスープ りんご 牛乳	ベーコン、卵 ベーコン 飲用牛乳	ぶどうパン サラダ油、無塩バター、じゃがいも、砂糖 オリーブ油	玉葱、パセリ にんじん、玉葱、かぶ、トマト りんご	FIFAワールドカップも後半です！この日は2日に日本と対戦する「スペイン」の料理を出します。 「スペイン風オムレツ」は、「スパニッシュオムレツ」や「トルティージャ」ともよばれています。平らに丸く焼いたオムレツで、じゃがいもや玉ねぎなどの具材を炒め、塩で味つけた卵を加えフライパンで焼きます。	592 kcal 22.2 g
6 火	姉妹都市の大崎市献立 大崎市産ささ結ご飯 めだいの西京焼き 野菜のおかかあえ すっぽこ汁 牛乳	めだい、西京みそ けずり節 厚けずり節、だし昆布 飲用牛乳	精白米、強化米 三温糖、すりごま	ごまつな、もやし、にんじん	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。 「すっぽこ汁」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。	601 kcal 28.0 g
7 水	食べ比べ給食(りんご) ポークカレーライス パリパリ海藻サラダ 食べ比べりんご 牛乳	豚肩小間肉 海藻ミックス 飲用牛乳	精白米、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、ワタンの皮(生)、揚げ油	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマト、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん りんご	この日のりんごは八百屋さんおすすめの2種を食べ比べます。見た目はもちろん、甘さや酸味、食感などいろいろな観点から比べてみましょう。	670 kcal 18.9 g
8 木	東京都だって地産地消献立(大根) わかめご飯 東京都産大根のそぼろ煮 きゃべつと鶏肉のみそ汁 みかん 牛乳	炊き込みわかめ 鶏ひき肉 厚けずり節、鶏こま肉、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米、白ごま 砂糖、でんぷん	しょうが、にんじん、だいこん キャベツ、ぶなしめじ、長ねぎ みかん	この日のそぼろ煮に使う大根は、八王子にある「とうきょう元気農場」でとれたものを使います。「大蔵大根」、「青首大根」のどちらかが納品されます。どちらかくなるかは当日までのお楽しみですよ！ 東京都産の野菜は冬にとれるものが多いので、今月も積極的に取り入れます。	569 kcal 22.5 g
9 金	東京都だって地産地消献立(さつまいも) ご飯 からふとますの照り焼き きのこ入り煮浸し 東京都産さつまい汁 牛乳	からふとます 油揚げ 厚けずり節、豚肩小間肉、赤みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 砂糖、でんぷん	しょうが ぶなしめじ、もやし、ごまつな ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	この日のさつまい汁に使うさつまいもも、昨日に引き続き八王子にある「とうきょう元気農場」でとれたものです。「紅はるか」という品種を納品していただく予定です。	609 kcal 28.5 g

6年生が考えたみそ汁が給食で登場！

6年生が家庭科で班ごとにオリジナルのみそ汁を考えました。12～3月の給食に、この6年生オリジナルみそ汁が出ます！

12月1日(木)

〇〇さん
〇〇さん
〇〇さん
〇〇さん



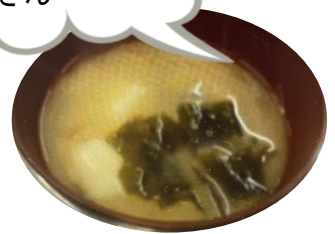
12月20日(火)

〇〇さん
〇〇さん
〇〇さん
〇〇さん



12月21日(水)

〇〇さん
〇〇さん
〇〇さん
〇〇さん



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 祐亮

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)
12月	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 ブロッコリーのサラダ キャラメルポテト 牛乳	ツナ	スパゲティ、サラダ油、有塩バター、三温糖	だいこん、玉葱、レモン(果汁、生)、しょうが	「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、もともとはたくあん用として栽培されていました。今回はおろしてスパゲティに使用します。また、この日に使う大根は、前日に加藤先生が練馬区にある畑から収穫してきます!	675 kcal 23.5 g
13日	すす払いの日(鯨汁) あけぼのご飯 ぎせい豆腐 即席漬け くじら汁 牛乳	油揚げ しぼり豆腐、卵	精白米、サラダ油	にんじん 干し椎茸、こまつな	昔、江戸時代のころから12月13日は「すす払い」をしてくじら汁を飲む習慣がありました。すす払いとは大掃除のことです。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、体の疲れを休めました。	571 kcal 24.6 g
14日	旬を味わう(冬野菜) こまつなポテトtoast キャロットソースサラダ 冬野菜のシチュー 牛乳	ツナ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)	玉葱、こまつな、パセリ	小松菜、かぶ、白菜など、この日の給食には冬にいい野菜がたっぷり使われています。冬野菜にはからだを温めるはたらきをするものが多く、旬のものを食べるのは理にかなっています。	664 kcal 23.4 g
15日	東京都だって地産地消献立(里芋、にんじん) ご飯 ちくわの磯部揚げ もやしとコーンのおかか和え 東京都産里芋とにんじんの煮物 牛乳	焼き竹輪、あおのり	精白米、強化米 小麦粉、揚げ油	もやし、とうもろこし(冷凍)	この日の煮物には、東京都でとれた里芋とにんじんを使います。地産地消は、身近な場所の農産物を手にするということで、新鮮なものを安心して食べることができます。自分が住む地域の農作物についての理解を得ることもでき、さらに、フードマイレージも減らすことができるので環境にも優しいのです。	633 kcal 22.4 g
16日	FIFAワールドカップ応援献立(開催国カタール) セルフピタパンチキンサンド パセリ入りサラダ レンズ豆のスープ 牛乳	鶏もも切り身	ナン、三温糖、でんぷん	トマト、きゅうり、玉葱、パセリ、レモン(果汁、生)	FIFAワールドカップも大詰めです!この日は開催国のカタールの料理を出します。カタールは遊牧民のため、農業に頼ることができず、肉料理の文化が継承されてきました。また、ピタパンは、カタールで主食として食べられているパンで、中が空洞でポケっと状になっているのが特徴です。中に肉や野菜をはさんで食べてみましょう。	590 kcal 24.9 g
19日	冬至献立(運盛り) & 千束幼稚園体験給食(にじ組) 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	12月21日は「冬至」です。「運盛り」といいこの日に「ん」のつく食べ物を食べると運が上がるといわれています。また、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ます。栄養価が高いかぼちゃを食べ、寒い冬を乗り切りましょう!	611 kcal 26.0 g
20日	旬を味わう(江戸千住ねぎ、紅まどんな) & 6年生が考えたみそ汁 江戸千住ねぎ入りすき焼き丼 6年生のみそ汁 紅まどんな 牛乳	豚肩小間肉、焼き豆腐	精白米、強化米、白ごま、サラダ油、しらたき、じゃがいも、三温糖、小豆ふ	にんじん、玉葱、長ねぎ	この日は旬の食材、おなじみ「江戸千住ねぎ」と八百屋さんおすすめ「紅まどんな」を味わいます。江戸千住ねぎは慈善さんから、紅まどんなは産地直送で学校に届きます!	641 kcal 25.3 g
21日	旬を味わう(ぶり、ゆず) & 6年生が考えたみそ汁 ご飯 ぶりの幽庵焼き かぶの浅漬け 6年生のみそ汁 牛乳	ぶり	精白米、強化米	ゆず(果皮、生)、しょうが	「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、この日に使うぶりは、魚屋さんがおすすめしてくださった、脂の乗ったものを納品していただきます。	602 kcal 23.0 g
22日	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 わかめサラダ クリスマスツリーケーキ ジョア	鶏もも小間肉、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油、小麦粉	にんじん、玉葱、グリーンピース(冷凍)、マッシュルーム	2学期給食最終日!この日は一足早いクリスマスメニューです☆冬休みもしっかり食べて、元気に過ごしましょう♪	743 kcal 20.3 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」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナツ」「クワイ」「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。



毎日の給食をHPで
公開しています。
ぜひご覧ください!

栄養摂取基準量

1・2年生:530kcal 3・4年生:650kcal 5・6年生:780kcal

12月栄養価平均(3・4年生)

エネルギー 631kcal
たんぱく質 24.1g