

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 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 4g換算)
1 金	ランRUN応援献立 豚キムチ丼 小松菜スープ はちみつレモンゼリー 牛乳	豚こま肉、赤みそ	精白米、強化米、白ごま、ごま油、砂糖	しょうが、にんにく、はくさい(キムチ漬け)、長ねぎ、もやし、干し椎茸、にんじん、長ねぎ、こまつな	いよいよ、2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。豚肉にはビタミンB1という栄養素が多く含まれており、疲労回復に貢献します。さらに、スープにたっぷり入れた小松菜を食べることで、持久力に関わる鉄分補給になります。	575 kcal 23.3 g
4 月	旬を味わう(シルバー) & はし使い練習献立(切り分ける・集める) ご飯 シルバーの塩麹焼き西京みそかけ わかめの酢の物 きのこ汁 牛乳	シルバー、西京みそ	精白米、強化米 塩麹、三温糖	きゅうり ぶなしめじ、なめこ、えのきたけ、こねぎ	シルバーは、別名「銀ひらす」という魚です。深海に住む青魚で、冬が旬です。スーパーなどにも並び、照り焼きや竜田揚げ、ホイル焼きなど様々な調理法でおいしく食べることができます。また、和食の日は給食でもおはしの練習をしましょう。今日は、魚の身を切り分けたり、ご飯粒をきれいに集めながら食べたりすることを意識してみましょう。	616 kcal 25.5 g
5 火	教科関連献立(1年生 国語「おかしぼなしをよもう」～しらゆきひめの舞台 ドイツの料理～) ジャーマンポテトサンド アイントプフ りんごのベニエ 牛乳	ベーコン 豚肩肉、ベーコン 卵	コッパパン、サラダ油、じゃがいも 砂糖、揚げ油 小麦粉、砂糖、グラニュー糖、揚げ油	玉葱、にんじん にんじん、玉葱、キャベツ りんご	1年生は国語で外国の昔話を読む学習をします。この日は、教科書で紹介されていた「しらゆきひめ」をとりあげ、その舞台であるドイツの料理を出します。アイントプフはドイツの家庭料理のひとつで、野菜がたっぷり入ったスープです。また、ドイツではりんごを使ったデザートがよく作られるので、ベニエはそのひとつです。ドーナツに煮たお菓子ですが、今日は給食風にアレンジしました。	570 kcal 23.3 g
6 水	東京都だって地産地消献立(白菜・小松菜) & かみかみ献立 菜飯 ししゃもの腹巻き揚げ 東京都産野菜のごま和え じゃがいものみそ汁 牛乳	だし昆布、けずり節破片状 ししゃも わかめ、赤みそ、白みそ	精白米、ごま油 大豆油、でんぷん、ぎょうざの皮、小麦粉 砂糖、白すりごま じゃがいも	のぞわな(塩漬) こまつな、はくさい、もやし 玉葱	この日は東京都の野菜を使ってごま和えを作ります。東京都でいろいろな野菜が育てられていることを、給食を通して知ってもらいたいと思います。また、この日はししゃもをぎょうざの皮で包んで揚げた「ししゃもの腹巻き揚げ」を出しました。よくかんで食べることの大切さも給食時間に学びましょう。	590 kcal 23.5 g
7 木	大雪献立 しょうがご飯 ちくわの磯部揚げ 小松菜おろし和え かきたま汁 牛乳	焼き竹輪、あおのり わかめ(生) 厚けずり節、木綿豆腐、卵	精白米、砂糖 小麦粉、揚げ油 でんぷん	しょうが、にんじん だいごん、こまつな 玉葱、ほうれんそう	12月7日は二十四節季のひとつ「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、からだを温める「しょうが」をたっぷり入れたご飯を出します。また、おろし和えは雪をイメージしています。	580 kcal 24.7 g
8 金	季節の献立 & ☆江戸千住ねぎを味わう☆ 江戸千住ねぎ入りカレーうどん 手作り肉まん 根菜のごまドレッシング 牛乳	豚肩肉、油揚げ スキムミルク、豚ひき肉	でんぷん、冷凍うどん 小麦粉、強力粉、砂糖、サラダ油、ごま油、でんぷん 砂糖、ねぎごま、マヨネーズ(卵不使用)	干し椎茸、にんじん、玉葱、千住ねぎ、こまつな たけのこ(レトルト)、長ねぎ、干し椎茸、しょうが れんごん、ごぼう、にんじん	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くなる「肉まん」を給食室で皮から具から手作りします！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千住ねぎをたっぷり入れます。	648 kcal 27.1 g
11 月	旬を味わう(えひめのまどんな) おかかふりかけご飯 ひじき入り厚焼き玉子 磯の香り和え 大根のみそ汁 宮本さんちのえひめのまどんな 牛乳	けずり節破片状 ひじき(乾)、卵 きざみのり 生わかめ、赤みそ、白みそ	精白米、強化米、砂糖、白ごま サラダ油、三温糖 砂糖 だいごん、にんじん、長ねぎ	にんじん、玉葱 こまつな、もやし 清見オレンジ	9月に、おいしいシャインマスカットを食べたのを覚えていますか。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を納品していただく予定です。甘みが強く果汁たっぷり、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。農協を通しての販売ではないため「紅まどんな」の名前をつけることができないようですが、品種は同じになります。	538 kcal 22.4 g
12 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	ツナ油漬フレーク 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 きつまいも、揚げ油、三温糖、有塩バター	だいごん、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。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います。この日に使う大根は、10日に善方先生が練馬区にある畑から収穫してきます！	694 kcal 25.9 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を積極的に取るようにします。

12月 献立表(後半)



台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
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 g・4倍)
13 水	季節の献立 (すす払いとくじら汁)				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わしがありました。すす払い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。	602 kcal 22.8 g
	ご飯		精白米、強化米			
	ほっけのピリっと焼き	ほっけ	三温糖、ごま油	しょうが、にんにく		
	野菜の梅風味和え		はちみつ、サラダ油、白ごま	もやし、キャベツ、きゅうり、梅干し		
	くじら汁	くじら本皮 (生)、赤みそ、白みそ	こんにゃく、黒豆	にんじん、ごぼう、だいこん、玉葱、ぶなしめじ、しょうが		
牛乳	飲用牛乳					
14 木	食品ロス削減献立 (ロスの少ない角切り魚)				魚は切り身にするよりも角切りにして使った方が、食品ロスが少ないと魚屋さんから教えていただきました。使う食材の選び方によっても、食品ロス削減に貢献できますね。 さて、毎月30日は「たいとう食ハピDay」で、台東区で食品ロスを減らすための取組を進める日ですが、おすすめの取組が台東区のHPに載っています。こちらからぜひご覧ください。 →→→→	675 kcal 24.8 g
	パンプキンパン		パンプキン			
	白身魚とおいものケチャップ炒め	ホキ	でんぶん、じゃがいも、揚げ油、砂糖	しょうが		
	きゃべつのスープ	鶏こま肉	サラダ油	にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし (冷凍)		
	ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース		
牛乳	飲用牛乳					
15 金	食べ比べ献立 (りんご)				今月の食べ比べは、旬の「りんご」です。八百屋さんおすすめの赤りんご、青りんごをそれぞれ納品していただく予定です。給食でも「サンふじ」「シナノスイート」「ぐんま名月」「紅玉」などいろいろな品種を食べてきましたね。酸味や甘み、食感など比べ、自分の好みをさがしてみましょう。	605 kcal 23.0 g
	ご飯		精白米、強化米			
	家常豆腐	豚ひき肉、赤みそ、生揚げ	ごま油、三温糖、でんぶん	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ (シトルト)、干し椎茸、長ねぎ		
	白菜スープ	ベーコン		にんじん、玉葱、はくさい		
	食べ比べりんご			りんご		
牛乳	飲用牛乳					
18 月	教科関連献立 (2年生 国語「せかいーの話」～青森県の料理～) & 千束幼稚園体験給食				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。「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(ゲリ)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。	597 kcal 22.1 g
	ご飯		精白米、強化米			
	いがメンチ	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		
	かぶときゅうりの和え物	白ごま		かぶ、かぶ(葉)、きゅうり		
	せんべい汁	厚けずり餅、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			りんご			
牛乳	飲用牛乳					
19 火	旬を味わう (ブロッコリー・カリフラワー)				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、	583 kcal 21.6 g
	セサミトースト		食パン、ねりごま、白すりごま、有塩バター、グラニュー糖			
	花野菜のクリーム煮	鶏角切り肉、調理用牛乳	サラダ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉	にんじん、玉葱、しょうが、セロリ、ぶなしめじ、ブロッコリー、カリフラワー		
	キャロットソースサラダ		砂糖、サラダ油	きゅうり、キャベツ、とうもろこし (冷凍)、にんじん、玉葱		
	牛乳	飲用牛乳				
20 水	教科関連献立 (6年生 社会科「明治の国づくりを進めた人々」～文明開化と食～) & 江戸千住ねぎを味わう				明治初期、肉食の風潮は文明開化のシンボルとされました。当時大流行したのが「牛鍋」というもので、現在の「すき焼き」の始まりとされています。今回の給食では、おなじみの江戸千住ねぎを入れたすき焼きを作ります。給食時間には、6年生の歴史の学習と関連付けしたお話をしたいと思います。	583 kcal 23.6 g
	江戸千住ねぎ入りすき焼き丼	豚こま肉、焼き豆腐	精白米、強化米、白ごま、サラダ油、しょうが、三温糖、小町麦	にんじん、玉葱、長ねぎ		
	もやしと玉ねぎのみそ汁	生わかめ、赤みそ、白みそ		玉葱、もやし		
	みかん			みかん		
	牛乳	飲用牛乳				

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
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13~20%



~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)」「カシューナッツ」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。「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。

12月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 605kcal
たんぱく質 23.8g