

12月予定献立表

江戸川区立大杉第二小学校

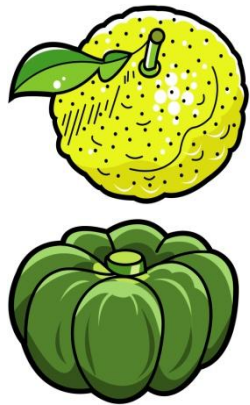
疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、かぜをひきやすくなります。
ウイルスに負けない抵抗力をつけるためにも、栄養をしっかりとって体力を
つけ、手洗い、うがいをきちんと行いましょう。



学校長 土上 智子
栄養士 加藤 裕子



日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
3	月	ご飯・小松菜ふりかけ・牛乳・大根豚肉煮 豆腐油揚げ味噌汁	豚肉・さつま揚げ・豆腐 味噌・油揚げ・ひじき・牛乳 ちりめんじゃこ・桜エビ	米・麦・こんにゃく・油 砂糖・ごま・ごま油	人参・さやえんどう 大根・干し椎茸・ねぎ 玉葱	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.0g
4	火	ぶどうパン・牛乳・マカロニグラタン 砂肝サラダ	しばえび・砂肝・牛乳 チーズ	ぶどうパン・マカロニ 小麦粉・ごま・バター	ほうれん草・パセリ・キャベツ 人参・玉葱・生椎茸・胡瓜	エネルギー 657kcal たんぱく質 26.3g
5	水	ご飯・牛乳・真砂揚げ・ひじき入りごま和え 里芋の味噌汁・みかん	豆腐・おから・えび・鶏肉 卵・味噌・牛乳・ひじき	米・麦・でん粉・砂糖 里芋・ひまわり油・ごま	ほうれん草・人参・玉葱 もやし・キャベツ・みかん	エネルギー 660kcal たんぱく質 27.0g
6	木	五目あんかけご飯・牛乳・わかめスープ 黄粉団子	豚肉・豆腐・きな粉・牛乳 わかめ	米・でん粉・白玉粉 砂糖・油・ごま油・ごま	人参・青梗菜・生姜・玉葱 竹の子・白菜・干し椎茸	エネルギー 659kcal たんぱく質 25.0g
7	金	ご飯・牛乳・厚焼き玉子・ポテトフライ 野菜スープ	豚肉・卵・ベーコン・牛乳	米・麦・砂糖・じゃが芋 小麦粉・パン粉・油	人参・パセリ・干し椎茸 玉葱・キャベツ・生姜	エネルギー 666kcal たんぱく質 23.3g
10	月	茶飯・牛乳・おでん・小松菜の煮びたし みかん	さつま揚げ・つみれ・牛乳 焼き竹輪・油揚げ・昆布	米・麦・こんにゃく じゃが芋・竹輪麩・ごま	人参・大根・もやし みかん	エネルギー 654kcal たんぱく質 27.0g
11	火	和風ピラフ・牛乳・大豆とツナの焼き物 味噌けんちん	卵・豚肉・大豆・鶏肉 豆腐・しらす干し・牛乳	米・麦・小麦粉・砂糖 里芋・こんにゃく・油	人参・ピース・キャベツ 大根・ねぎ・ごぼう・生姜	エネルギー 653kcal たんぱく質 33.2g
12	水	ご飯・牛乳・家常豆腐・卵スープ	生揚げ・豚肉・味噌・卵 鶏肉・牛乳	米・麦・小麦粉・砂糖 里芋・こんにゃく・油	人参・青梗菜・にら・生姜 干し椎茸・竹の子・玉葱	エネルギー 634kcal たんぱく質 26.4g
13	木	醤油ラーメン・牛乳 さつまいも入り薩摩揚げ・アップルパイ	鶏肉・とび魚ミンチ・豆腐 ベーコン・牛乳	中華麺・さつまいも・ごま でん粉・アイスト・バター・油	人参・にら・玉葱・ねぎ もやし・生姜・ごぼう	エネルギー 661kcal たんぱく質 25.9g
14	金	ご飯・牛乳・さつまいもコロッケ ヌイユソテー・春雨スープ	豚肉・大豆・卵・ベーコン 牛乳	米・麦・さつまいも・油 小麦粉・パン粉・バター	人参・ピーマン・玉葱 ねぎ・パセリ・もやし	エネルギー 665kcal たんぱく質 19.6g
17	月	エビクリームライス・牛乳・レタススープ フルーツポンチ	鶏肉・むきエビ・牛乳	米・麦・砂糖・油 バター・小麦粉	人参・パセリ・レタス 玉葱・みかん・パイン	エネルギー 662kcal たんぱく質 20.5g
18	火	小松菜ご飯・牛乳・豆腐チャンプル 粕汁・みかん	油揚げ・卵・豆腐・味噌 牛乳	米・麦・じゃがいも ひまわり油	ほうれん草・人参・生姜 もやし・白菜・大根・ねぎ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.1g
19	水	ご飯・牛乳・すき焼き風煮・きのこ味噌汁	豚肉・焼き豆腐・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・しらたき・砂糖	人参・白菜・ねぎ・舞茸 しめじ	エネルギー 645kcal たんぱく質 27.4g
20	木	ゴマじゃこチャーハン・牛乳・ポテトチップ ひじき入り蓮根ハンバーグ・白菜スープ	卵・豚肉・豆腐・じゃこ 牛乳・ひじき	米・麦・パン粉・ごま さつまいも・サラダ油	人参・ほうれん草・ねぎ ピース・蓮根・玉葱・白菜	エネルギー 661kcal たんぱく質 25.3g
21	金	食パン・牛乳・ローストチキン・南瓜サラダ ABCマカロニスープ・チョコバナナ	鶏肉・ハム・ベーコン 牛乳	パン・砂糖・でん粉 マーガリン・マヨネーズ	人参・南瓜・胡瓜・玉葱 リンゴ・バナナ・生姜	エネルギー 718kcal たんぱく質 28.4g



今年も残り少なくなりました。12月21日金曜日（年によって前後する）は冬至です。
この日は一年中で太陽が赤道から最も南に離れるため、北半球では昼間が最も短く、夜が最も長い日となります。この日を境として昼が1日1日と長くなっていくことから、昔、中国人たちは、衰えていった太陽が復活し、同時に万物が眠りから覚めてよみがえってくると考え、祝宴を促すとともに、冬至を歴の基準としました。
わが国では、冬至の日に「ゆず湯に入る」「南瓜を食べる」また地方によっては「小豆粥を食べる」といった風習があります。昔はこの時期、野菜がほとんど収穫できず、保存しておいた南瓜を食べることは、ビタミンの補給ができて、元気が出ることを経験的に知っていたのかもしれません。

※ 献立は物資の納入状況により変更する場合があります。御了承ください。