

12月給食献立表

令和6年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)					
2	月		冬野菜のポークチキンカレー 手作り福神漬け 海藻サラダ りんごゼリー					精白米、粒麦、サラダ油(米)、じゃがいも、米粉、白ごま(いり)、さとう	飲む牛乳、鶏こま、豚こま、レンズまめ(乾)、塩昆布、生ワカメ、しらす干し、粉寒天	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、だいこん、ほうしめじ、西洋かぼちゃ、干し椎茸、切干しいんじん、れんこん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、こまつな、りんごジュース、りんご缶詰	カレーライスには旬野菜や豚肉、鶏肉を使います。付け合わせに7種類の食材を使った福神漬けを作りますので、カレーと共に味わってみてください。
			733	254	154	24					
3	火	ひつつまの日	しらすの佃煮ご飯 鮭のんにくみそ焼き 小松菜のアーモンド和え ひつつま 果物(柑橘類)					精白米、さとう、白ごま(いり)、ごま油、つきこんやく、アーモンド粉、アーモンド16割小麦粉、米粉、さつまいも	飲む牛乳、粉寒天、しらす干し、さけ、赤みそ、白みそ、鶏こま、油揚げ	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、だいこん、ごぼう、みかん	ひつつまとは若手郷土料理です。野菜を入れたしょうゆ味の鍋の中に、水で練った小麦粉を手でちぎって(ひつつまんで)煮込んで作ります。
			756	336	185	24					
4	水		大根スパゲティ ポトトサラダ 小松菜ケーキ					スパゲティ・ハーフ、オリーブ油、三温糖、でん粉、バター、じゃがいも、マヨネーズ(卵無)、さとう、小麦粉、油(米)	飲む牛乳、まぐろ缶詰(油漬)、きざいだいこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、こまつな	大根スパゲティは冬が旬の大根をたっぷり使って作る和風仕立てのもので、すりおろした大根とツナをバターと醤油で調味し大豆のある味わいに仕上げます。	
			793	298	334	24					
5	木		ご飯 チーズ肉団子甘あんかけ キャベツときのこ塩しモン炒め 利久汁 果物(柿)					精白米、ごま油、でん粉、さとう、サラダ油(米)、板こんにやく、じゃがいも、こま(ねり)、白ごま(いり)	飲む牛乳、粉寒天、おから、木綿豆腐、鶏ひき肉、レンズまめ(乾)、ダイスチーズ、ベーコン生揚げ、赤みそ、白みそ	しょうが、えのきたけ、しそ葉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、れんこん、こまつな、ごぼう、だいこん、はくさい、柿	利久汁とは練りごまの入った濃厚なお味噌汁です。干し椎茸で食べた「ごま」を使った料理は、利休(利久)と呼ばれるようになります。
			739	289	249	25					
6	金	リクエスト給食	★きなきな揚げパン ココア揚げパン ★焼肉サラダ ミネストローネ					ミルクパン、揚げ油、グラニュー糖、黒すりこぎ、サラダ油(米)、白ごま(いり)、ごま油、さとう、じゃがいも	飲む牛乳、きなきな、豚こま、ベーコン、鶏こま、レンズまめ(乾)、大豆	にんにく、えのきたけ、きゅうり、こまつな、もやし、キャベツ、トマト缶詰	今月は全校に行ったリクエスト給食アンケートで上位だった料理が登場します。揚げパン、焼肉サラダは主査部門、副査部門それぞれ1位の料理です。揚げパンは定番のきなきなココアの2種類を作ります。
			716	286	330	26					
9	月	リクエスト給食	しそひじきふりかけご飯 たらこの醤油こうじ焼き 花野菜のごま酢和え ★豚汁 果物(柑橘類)					精白米、白ごま(いり)、さとう、でん粉、こま(ねり)、サラダ油(米)、板こんにやく、さつまいも	飲む牛乳、粉寒天、ひじき、みそ、生ワカメ、まぐろ缶詰(油漬)、豚ばら、豚こま、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	ゆかり、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、キャベツ、ごぼう、だいこん、こまつな、ねぎ、みかん	豚バラを使った豚汁は汁物部門で1位の料理です。醤油こうじは米こうじに醤油を加えて熟成させた発酵調味料です。焼いたみそに醤油こうじで作ったタレをかけて仕上げます。
			745	335	189	25					
10	火		小松菜ハンバーグ チーズサラダ しょうが香る春雨スープ					無塩パン、白ごま(いり)、サラダ油(米)、生パン粉、でん粉、マヨネーズ(卵無)、さとう、緑豆はるさめ、白すりごま	飲む牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、レンズまめ(乾)、ひじき、ダイスチーズ、鶏こま生揚げ	玉ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、レモン、しょうが、はくさい、ねぎ	小松菜は年中出回っていますが、冬に旬を迎える野菜です。ハンバーグとサラダ、スープそれぞれに単独農家さんの小松菜をたっぷり使って仕上げます。
			721	352	320	24					
11	水		豚そぼろご飯 めひかりの香のりから揚げ たらこの醤油こうじ焼き 鶏すき煮 果物(りんご)					精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、白ごま(いり)、米粉、でん粉、白すりごま、揚げ油、ごま油、しらすたき、じゃがいも	飲む牛乳、粉寒天、豚ひき肉、めひかり、あおのり、おから、鶏こま	しょうが、にんじん、ごぼう、こねぎ、こまつな、かぶ、キャベツ、切干しいんじん、ねり梅、玉ねぎ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、りんご	めひかりは目が青緑色に輝いていることが由来の約10cmの小魚です。丸ごと食べられるほどやわらかく、揚げてもふんわりと仕上がります。
			743	326	228	25					
12	木	リクエスト給食	ご飯 ★小松菜ジャンボ餃子 春雨サラダ 鶏肉と白菜の中巻スープ					精白米、ツナ、餃子の皮、白すりごま、三温糖、ごま油、揚げ油、緑豆はるさめ、白ごま(いり)、サラダ油(米)、さとう、でん粉	飲む牛乳、粉寒天、豚ひき肉、おから、レンズまめ(乾)、ボンレスハム、鶏こま、木綿豆腐、油揚げ、たまご	玉ねぎ、こまつな、にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、切干しいんじん、はくさい、ねぎ	ジャンボ餃子からは揚げよりも人気な主査部門で1位の料理です。江戸川区の小松菜をひき肉に混ぜ込んで作ります。
			791	294	266	21					
13	金	正月年始め献立	ご飯 大豆の甘辛揚げ 卵の花入り卵焼き 冬野菜の柚香漬け くじら汁					精白米、でん粉、揚げ油、白ごま(いり)、サラダ油(米)、さとう、ごま油、板こんにやく、さといも	飲む牛乳、粉寒天、大豆、鶏ひき肉、レンズまめ(乾)、おから、たまご、塩昆布、おから、くじら本皮(生)、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、干し椎茸、こまつな、だいこん、はくさい、ゆず、レモン、しょうが、ごぼう、ほうしめじ、ねぎ	12月13日は「正月年始め」といって、正月の準備にとりかかるとされています。給食では、江戸時代からこの時に食べられていた「くじら汁」を作ります。
			742	301	257	25					
16	月		豆腐そぼろの三色丼 白菜とブロッコリーのみそ汁 手ようかん					精白米、粒麦、ごま油、白ごま(いり)、サラダ油(米)、さとう、でん粉、さといも、さつまいも	飲む牛乳、粉寒天、木綿豆腐、たまご、鶏こま、赤みそ、白みそ、豆乳、調理用牛乳、調整豆乳	玉ねぎ、しょうが、こまつな、にんじん、だいこん、はくさい、ブロッコリー、ねぎ	手ようかんは東京発祥の和菓子です。旬のさつまいもをふんだんに使った優しい甘さの手ようかんを作ります。
			772	303	222	23					
17	火		オリーブ白ごまご飯 さばのハーブ焼き はりはりサラダ ポトフ 果物(柑橘類)					精白米、粒麦、オリーブ油、白ごま(いり)、ごま油、つきこんやく、さとう、サラダ油(米)、じゃがいも	飲む牛乳、粉寒天、サバ、鶏ひき肉、油揚げ、豚こま、木綿豆腐	にんにく、レモン、切干しいんじん、にんじん、干し椎茸、キャベツ、こまつな、きゅうり、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、みかん	さばのハーブ焼きは、白ワイン、オリーブオイル、にんにく、オレガノ、パセリなどで味を付けて焼いた洋風に仕上げます。
			771	310	272	25					
18	水		ご飯 揚げ豆腐のごまだれ 小松菜と鶏肉の白濁ゆめ 鶏団子のキムチ味噌汁					精白米、米粉、でん粉、揚げ油、黒すりごま、さとう、サラダ油(米)、しらすたき	飲む牛乳、粉寒天、木綿豆腐、鶏こま、鶏ひき肉、レンズまめ(乾)、赤みそ、白みそ	にんにく、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、はくさい、はくさいキムチ漬け、ねぎ、しょうが	揚げ豆腐には揚げ出し用の豆腐を使っています。片栗粉と米粉をまぶしてから揚げた後、黒こまで作った甘辛いたれをかけてます。
			713	305	230	24					
19	木	カナダ献立 手作りのパンの日	手作りのメープルロール ほうれん草とポテトのコールスロー サーモンクリームシチュー					強力粉、小麦粉、メープルシロップ、メープルシュガー、じゃがいも、マヨネーズ(卵無)、オリーブ油、さとう、サラダ油(米)、でん粉、バター、米粉	飲む牛乳、生ワカメ、鶏こま、レンズまめ(乾)、さけ、調理用牛乳、豆乳、ビザチーズ	ほうれん草、キャベツ、にんじん、玉ねぎ	世界の料理からカナダ献立です。カナダの特産品である「メープルシロップ」を使った手作りのパンを、そして「サーモン」を使ったクリームシチューを作ります。
			749	294	251	23					
20	金	冬至献立 プリの日	大根ご飯 プリの柚子揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ベーコンの冬至みそ汁					精白米、粒麦、ごま油、でん粉、揚げ油、さとう、サラダ油(米)、じゃがいも	飲む牛乳、粉寒天、鶏こま、油揚げ、ぶり、鶏ひき肉、粉かつお、ベーコン、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	だいこん、だいこん葉、ゆず、西洋かぼちゃ、しょうが、もやし、ほうしめじ、にんじん、はくさい、こまつな	プリの日と冬至にちなんだ献立です。今年の冬至は12月21日ごろにあたる予定です。「ん」のつく食材や柚子を使い、冬至にちなんだ食材で給食を作ります。
			756	326	294	26					
23	月		鮭のバター醤油ご飯 小松菜とキャベツのごま味噌和え おでん けんかもち					精白米、粒麦、バター、さとう、米粉、白ごま(いり)、ごま油、じゃがいも、板こんにやく、さつまいも、さといも	飲む牛乳、さけ、白みそ、鶏もも、生揚げ、揚げポール、つみれ、焼き竹輪、はんぺん、京がんと、うずら卵、粉かつお、きなこと	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、だいこん	けんかもちとは蒸したさつまいもとさといもを2種類つぶして丸め、きなことまぶした高知県の郷土料理です。2つの手を使うことが名前の由来とされています。
			740	343	223	27					
24	火	リクエスト給食 クリスマス献立 給食終	シーフードトマトリゾット チキンサラダ ★ガトーショコラ					精白米、粒麦、サラダ油(米)、でん粉、米粉、さとう、無塩バター、バター、小麦粉、ミルクチョコレート、白糖	飲む牛乳、鶏こま、むきエビ、調理用牛乳、調整豆乳、鶏胸肉、たまご	にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ほうしめじ、トマト缶詰、こまつな、キャベツ、ブロッコリー	クリスマス献立としてトマトソースの赤とサラダの緑でクリスマスカラーをイメージしています。デザートにはリクエストで1位だったガトーショコラを作ります。
			816	305	252	20					
25	水		終業式								

★印のついた料理はリクエスト給食で上位だった料理です。今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。



～ 毎日350gの野菜を食べよう ～
12月 平均野菜使用量
126g

12月の給食栄養目標 ・自分の適正体重を維持しよう ・寒さに負けない食生活を送ろう