



12月献立予定表

令和5年11月30日 荒川区立尾久宮前小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1 金	◎世界の料理～スペイン～ パエリア トルティージャ フライビーンズサラダ	○	牛乳、鶏肉、いか、えび、ベーコン、たまご、ひよこ豆	米、麦、バター、油、じゃがいも、上白糖、でんぷん、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム水煮、キャベツ、もやし、きゅうり	647 kcal 27.1 g	今日はスペイン料理です。パエリアは世界的に人気のあるスペイン料理の一つです。「パエリア」はバレンシア語でフライパンを意味します。屋外で巨大なフライパンで調理します。トルティージャはスペイン風オムレツの事です。
4 月	ごはん 肉豆腐 揚げ入りおひたし	○	牛乳、豚肉、焼き豆腐、油揚げ	米、油、しらたき、上白糖	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、こまつな、キャベツ	594 kcal 25.8 g	油揚げは、豆腐を薄く切り、よく水を切った後に油で揚げて作ります。今日のおひたしは、オーブンでカリカリに焼いた油揚げがアクセントです。
5 火	😊地産地消献立 練馬大根スパゲッティ カリカリじゃこサラダ りんごのアーモンドケーキ	○	牛乳、ツナオイル漬け、のり、ちりめんじゃこ、豆乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、三温糖、ごま、ごま油、上白糖、米粉、アーモンド粉	たまねぎ、しめじ、練馬大根、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、りんご	701 kcal 26.0 g	練馬大根は江戸東京野菜の一つです。首とおしりが細く、長さは70～100センチと長いのが特ちょうです。おろして、スパゲッティのソースにしました。
6 水	ごはん 和風厚焼きたまご 切干大根の含め煮 田舎汁	○	牛乳、鶏肉、たまご、油揚げ、生揚げ	米、油、上白糖、三温糖	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、こまつな、切干大根、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、えのきだけ	630 kcal 26.5 g	給食の卵焼きは何で焼くでしょう？ ①フライパン ②回転釜 ③オーブン へーん⑤きんこ
7 木	マーボー丼 バンサンスー 早香	○	牛乳、豚肉、木綿豆腐	米、麦、油、上白糖、ごま油、でんぷん、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ水煮、干ししいたけ、にんじん、グリッピーズ、もやし、きゅうり、早香	628 kcal 24.4 g	バンサンスーは春雨と野菜のさっぱりとしたサラダです。今日は緑豆春雨を使っています。緑豆春雨は緑豆という豆のでんぷんから作られ、コシがあり、つるりとした食感が特徴です。
8 金	きのこさつま芋ごはん いかのかりん揚げ きのこさつま芋ごはん豚汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、いか、豚肉、木綿豆腐	米、もち米、油、上白糖、でんぷん粉、揚げ油、じゃがいも、板こんにゃく	まいたけ、しめじ、にんじん、ごぼう、えのきだけ、なめこ、干ししいたけ、玉葱	621 kcal 26.5 g	鮭の里親事業で交流のある山形県鮭川村から、新鮮でおいしいきのこを送っていただきました。今日は5種類のきのこを使っています。よく味わって感謝していただきましょう。
11 月	高野豆腐のそぼろ丼 海藻サラダ 根菜のみそ汁	○	牛乳、鶏肉、大豆ミート、凍り豆腐、海藻サラダ、ちりめんじゃこ、油揚げ	米、麦、油、三温糖、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、干ししいたけ、えだまめ、さやいんげん、きゅうり、ホール缶缶、ごぼう、れんこん、だいこん、こまつな	602 kcal 25.8 g	次のうち根菜はどれでしょう？ ①たまねぎ ②れんこん ③きゅうり りんこ②きんこ
12 月	鮭とじゃこのチャーハン ひらひらワンタンスープ みかん	○	牛乳、鮭、たまご、ちりめんじゃこ、鶏肉、木綿豆腐	米、麦、油、上白糖、ごま油、ごま、ウェーブワンタン	にんじん、ねぎ、こまつな、しょうが、干ししいたけ、にら、もやし、みかん	600 kcal 27.3 g	ひらひらワンタンスープは、ワンタンの皮のつるりとした食感が楽しいスープです。野菜がたっぷり、栄養もしっかり取ることができます。
13 火	麦ごはん ビーンズコロッケ キャロットソースサラダ 白菜のスープ	○	牛乳、大豆、豚肉、たまご、鶏肉	米、麦、油、薄力粉、じゃがいも、パン粉、上白糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホール缶缶、はくさい、しょうが	690 kcal 23.4 g	ビーンズコロッケに入っている豆はどれでしょう？ ①大豆 ②小豆 ③ひよこ豆 大豆①きんこ
14 水	カレーミートサンド クリームシチュー はれひめ	○	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、いんげん豆、粉チーズ、生クリーム	無塩コッペパン、油、上白糖、パン粉、じゃが芋、バター、薄力粉	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリー、トマトピューレ、かぶ、にんじん、はれひめ	640 kcal 28.0 g	はれひめは、みかんとオレンジを合わせ合わせて作られた品種です。皮はみかんのようにむきやすく、オレンジのさわやかな香りが特徴です。

15 木	◎日本の味巡り～神奈川県～ ごはん しゅうまい しらすとわかめのサラダ けんちん汁	○	牛乳、豚肉、わかめ、 しらす干し、油揚げ、 木綿豆腐	米、でんぷん、ごま油、 上白糖、三温糖、 シュウマイの皮、油、 こんにやく、さといも	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、ホルン缶、 ごぼう、だいこん、ねぎ	701 kcal 26.2 g	今日は神奈川県 <small>の</small> 郷土料理です。 しゅうまい <small>と</small> 言えば <small>は</small> 崎陽軒。崎陽軒 は横浜で誕生したお店です。また、 相模湾ではしらすがたくさんとれま す。今日はサラダに入れました。
18 月	麦ごはん 鮭の利久焼き 五色和え じゃが芋のみそ汁	○	牛乳、鮭、油揚げ	米、麦、すりごま、 ごま、上白糖、 じゃがいも	こまつな、にんじん、 もやし、はくさい、 ホルン缶、たまねぎ、 えのきだけ	595 kcal 26.0 g	「利久焼き」の特ちょうはどれで しょう？ ①ごまがふつてある ②油で揚げている ③お茶の香りがする
19 火	小松菜きつねごはん ひじきのピリ辛サラダ 豚汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 干ひじき、豚肉、 ツナオイル漬け、 木綿豆腐	米、麦、上白糖、 ごま、油、じゃがいも、 こんにやく	にんじん、こまつな、 キャベツ、ごぼう、 だいこん、ねぎ	602 kcal 24.8 g	海に囲まれた日本では、昔から海藻 をよく食べてきました。ひじきは、 カルシウムを多く含む食品で、骨や 歯を丈夫にする働きがあります。
20 火	ごはん 鯖のねぎみそ焼き おかか和え キムチスープ	○	牛乳、さば、かつお節、 豚肉、木綿豆腐、たまご	米、上白糖、ごま油、 でんぷん	ねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、 にんにく、白菜キムチ、 えのきだけ、にら	642 kcal 30.5 g	キムチは発酵食品です。発酵食品 は、腸内環境をよくしたり、免疫力 を高める効果があります。また、キ ムチの辛い成分は、体を温める効果 があるので、冬にピッタリの食材で す。
21 水	ハヤシライス 大豆サラダ りんご	○	牛乳、豚肉、大豆	米、麦、油、バター、 薄力粉、ごま油、上白糖	にんにく、にんじん、 たまねぎ、 マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、しょうが、 きゅうり、キャベツ、 りんご	625 kcal 21.5 g	りんごを最も多く栽培している県は どこでしょう？ ①山形県 ②長野県 ③青森県
22 木	☺冬至献立 ほうとう 大学芋 ゆず和え	○	牛乳、豚肉、油揚げ	さといも、油、 冷凍ほうとう、上白糖、 さつまいも、水あめ、 黒ごま	たまねぎ、にんじん、 だいこん、 干しいたけ、 はくさい、かぼちゃ、 ねぎ、こまつな、 ゆず	593 kcal 20.5 g	今日は冬至です。冬至は1年の中で最 も夜が長い日で、かぼちゃを食 べて、ゆず湯に入る風習があります。 冬至の文化について学びましょう。

※情勢や感染症等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

❁3学期の給食は、1月10日（水）から始まります。

今月の給食目標 仲良く楽しく食べましょう。

