

# 12月献立予定表



2021年12月

文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1食分 たんぱく質 脂質
1 水	カラフルマーボー丼	○	ナムル	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆腐	精白米, 押麦, 調合油, 砂糖 でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, ピーマン, 赤ピーマン パプリカ, なす, ホールコーン ぶなしめじ, 長ねぎ, きゅうり もやし	616 kcal 23.1 g 17.5 g
2 木	ピザトースト	○	鮭のクリームシチュー	牛乳, ベーコン, まぐろ缶詰 チーズ, しろさけ	食パン, 有塩バター, オリーブ油 調合油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト マッシュルーム, ピーマン にんじん, グリンピース	655 kcal 27.7 g 29.7 g
3 金	根菜のドライカレー	○	かぼちゃのサラダ	牛乳, 豚肉	精白米, 押麦, 有塩バター 調合油, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ にんじん, れんこん, ごぼう ホールトマト, かぼちゃ キャベツ, きゅうり	677 kcal 22.0 g 20.3 g
6 月	コーン茶めし	○	中華風卵焼き わんたんスープ	牛乳, こんぶ, 豚肉, たまご	精白米, ごま油, 砂糖 ワントンの皮	ホールコーン, 玉ねぎ, にんじん しょうが, もやし, 長ねぎ こまつな	641 kcal 25.8 g 19.1 g
7 火	ごぼうごはん	○	鯖の塩焼き おひたし みそ汁 	牛乳, さば, 油揚げ, みそ	精白米, ごま油, 砂糖, 白ごま じゃがいも	ごぼう, にんじん, こまつな キャベツ, かぶ, えのきたけ	683 kcal 26.3 g 27.9 g
8 水	きなこ揚げパン	○	ポトフ 冬野菜のキッシュ	牛乳, きな粉, 豚肉, ベーコン たまご, クリーム(乳脂肪) チーズ	コッペパン, 砂糖, 調合油 じゃがいも, オリーブ油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ ほうれんそう, かぼちゃ, コーン	697 kcal 29.9 g 34.7 g
9 木	ちゃんこうどん	○	紅はるかパイ みかん	牛乳, 豚肉	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ ごんにゃく, さつまいも 砂糖, ぎょうざの皮, 調合油	にんじん, ごぼう, だいこん 長ねぎ, こまつな, パイン, みかん	676 kcal 21.5 g 20.7 g
10 金	高野豆腐のそぼろご飯	○	沢煮わん もやしの梅しょうゆ	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 豚肉 豆腐	精白米, 調合油, 砂糖	にんじん, さやいんげん しょうが, ごぼう, えのきたけ 長ねぎ, こまつな, もやし きゅうり, 梅干し	617 kcal 26.7 g 18.7 g
13 月	ジャージャー麺 ★たんじょうび 	○	わかめスープ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆みそ ベーコン, カットわかめ	蒸し中華めん, 調合油, 砂糖 でんぶん, ごま油, ビーフン	もやし, にんじん, きゅうり 玉ねぎ, にんにく, しょうが えのきたけ, ほうれんそう キャベツ, 長ねぎ	629 kcal 25.5 g 23.8 g
14 火	タコライス	○	レタススープ	牛乳, 豚肉, 大豆, ベーコン	精白米, 調合油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン キャベツ, しょうが, ぶなしめじ にんじん, レタス, パセリ	668 kcal 26.4 g 21.8 g
15 水	五穀ご飯	○	ぶたとじゃがいもの 土手煮 おくずかけ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 油揚げ	精白米, こんにゃく じゃがいも, 砂糖, 里芋, しらたき 焼きふ, でんぶん	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ さやいんげん	602 kcal 22.1 g 14.8 g
16 木	手作りふりかけご飯 ★和食の日 	○	アコウダイの生姜煮 さつまいもの天ぶら みそ汁	牛乳, かつお削り節, ほしのり あこうだい, 豆みそ	精白米, 白ごま, 砂糖, さつまいも 薄力粉, コーンスターチ 調合油	しょうが, ズッキーニ だいこん, にんじん, ごぼう 長ねぎ	677 kcal 24.2 g 21.0 g
17 金	メキシカンピラフ	○	ABCミネストローネ りんご	牛乳, ベーコン, ウィンナー ひよこまめ	精白米, 有塩バター, 調合油 じゃがいも, ABCマカロニ	玉ねぎ, にんじん, ほんしめじ ピーマン, 赤ピーマン ホールコーン, にんにく キャベツ, ホールトマト, りんご	613 kcal 16.5 g 18.1 g
20 月	ごまご飯	○	鮭のチャンチャン焼き 明日葉めん入りすまし汁 ほうじ茶プリン	牛乳, ぎんざけ, 白みそ カットわかめ, 牛乳 クリーム(乳脂肪), 粉寒天	精白米, 白ごま, 調合油 有塩バター, あしたばうどん 砂糖	にんじん, ピーマン, キャベツ ぶなしめじ, 玉ねぎ, だいこん 長ねぎ	696 kcal 25.2 g 25.9 g
21 火	みそラーメン	○	ぼうぎょうざ	牛乳, 豚肉, みそ, 豆みそ	蒸し中華めん, ごま油, 調合油 白ごま, でんぶん, 有塩バター ぎょうざの皮	にんにく, しょうが, にんじん 玉ねぎ, キャベツ, もやし こまつな, ホールコーン 長ねぎ, なら	660 kcal 26.8 g 25.6 g
22 水	親子丼  ★冬至	○	かぼちゃのバター煮 デコボン	牛乳, 鶏肉, たまご	精白米, しらたき, 砂糖 有塩バター	玉ねぎ, えのきたけ, あざつき かぼちゃ, デコボン	676 kcal 21.7 g 16.9 g
23 木	チーズパン  ★クリスマス	ジョア	豚肉のパン粉焼き フライドポテト クリームスープ フルーツポンチ	ヨーグルト(トリックアイ) 豚肉, パルメザンチーズ ベーコン, 牛乳, てんぐさ	ミルクパン, パン粉, 調合油 じゃがいも, 調合油, マカロニ コーンスターチ, 砂糖	パセリ, にんじん マッシュルーム, 玉ねぎ グリーンピース, レモン, りんご ラ・フランス, 黄桃, 白桃	698 kcal 28.3 g 23.1 g



12月

令和3年12月1日  
文京区立大塚小学校  
校長 田村 純子  
栄養士 鈴木 真奈美

## かぜに負けないビタミンACE!

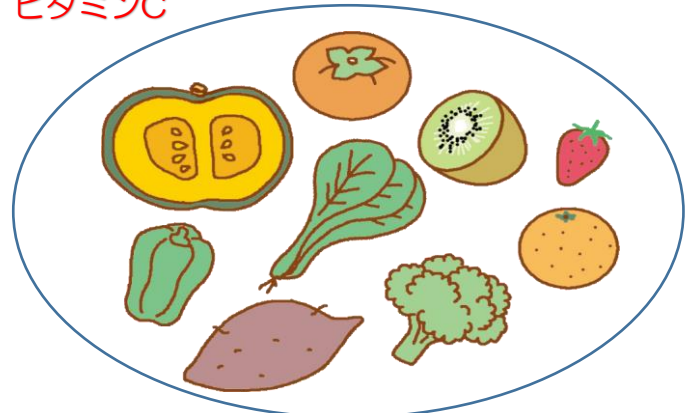
冬を健康に過ごすには 食事でビタミンを取ることが大切です。  
とくに体の抵抗力を高めるために、ビタミンA・C・Eが効果的です。

### ビタミンA(カロテン)



体の粘膜（はな、のど）を強くします。

### ビタミンC



寒さのダメージを回復します。

### ビタミンE



血液の流れを良くします。



冬に美味しい  
たべものばかりだね



## 「冬至」と「ゆず湯」

「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、  
「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂  
「ゆず湯」に入る風習もあります。

