

令和4年度 12月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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	1献立 たんぱく質 脂質
1 木	ガーリックライス	○		米,オリーブ油	にんにく	610 kcal
	ハーブチキン		鶏肉切り身(50g),パルメザン チーズ	パン粉(乾燥),サラダ油	しょうが,にんにく	27.1 g
	豆入りトマトスープ		ベーコン,鳥がら,ひよこめ(乾), レンズまめ(乾)	調合油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱, マッシュルーム(水煮),しょうが, キャベツ,こまつな	19.2 g
2 金	ご飯	○		米		606 kcal
	鯖の味噌煮		さば 40g,削り節(だし),赤みそ, 白みそ	三温糖,でんぷん	しょうが	26.3 g
	豚汁		削り節(だし),豚肉,木綿豆腐,白み そ,カットわかめ	調合油,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こ まつな	17.8 g
	果物(早香)				早香(柑橘類)	
5 月	里芋ごはん	○	油揚げ,刻み海苔	米,調合油,さといも,上白糖	にんじん	615 kcal
	厚焼きたまご		豚ひき肉,たまご	調合油,上白糖	玉葱	27.4 g
	かす汁		削り節(だし),昆布(だし),豚肉,木 綿豆腐,白みそ	さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのき だけ,ねぎ,こまつな	22.0 g
6 火	ゆきんご揚げパン	○		コッパン,揚げ油,上白糖,グラ ニュー糖		604 kcal
	根菜ポトフ		鳥がら,豚肉もも(角切り)	調合油,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリ,ごぼ う,にんじん,玉葱,れんこん	15.5 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり	22.9 g
7 水	冬野菜のカレーライス	○	鳥がら,豚肉	米,調合油,サラダ油,薄力粉,じゃが いも	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん, ごぼう,れんこん,ひらたけ,こまつ な	661 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	17.9 g
	果物(みはや)				みはや(柑橘類)	19.1 g
8 木	玄米ご飯	○		米,水稲穀粒(玄米)		610 kcal
	大根葉のふりかけ		ごま油,白いりごま	だいこん葉	19.9 g	
	きびなごの香味揚げ		きびなご	でんぷん,揚げ油	しょうが汁,にんにく	22.2 g
	大根と豚肉のべっこう煮		削り節(だし),豚ばら	調合油,さといも,上白糖	にんじん,だいこん	
9 金	セサミトースト	○		食パン,マーガリン,白すりごま,白 ねりごま,グラニュー糖,上白糖		614 kcal
	コーンシチュー		豚肉,鳥がら,調理用牛乳,生クリー ム	調合油,じゃがいも,コーンスター チ	にんじん,玉葱,ホールコーン,ク リームコーン,しょうが	23.5 g
	まめツナサラダ 彩ドレッシング		ツナ(油漬),大豆	調合油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	30.9 g

今月の給食目標

寒さに負けない体をつくろう

- 風邪など体調を崩さないために、必要な栄養を理解する。
- 運動・栄養・すいみんが大切なことを理解する。
- 食事と体力の関係について知る。

元気に過ごそう！

空気が乾燥した季節になりました。感染症の予防は十分な睡眠とバランスのとれた食事、そして手洗いとうがいです。冬の野菜はかぜを予防するビタミンが豊富です。たっぷり食べて、ウイルスや細菌をよせつけない身体をつくりましょう。

12月も、とうきょう元気農場から野菜が届きます！

12月も八王子とうきょう元気農場より野菜が届きます。品目は、だいこん、にんじん、さといも、さつまいも、万次郎かぼちゃ(冬至かぼちゃ)です。お楽しみに！

令和4年度 12月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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	1献立 - たんぱく質 脂質
12月	江戸甘味噌のパスタ	○	豚ひき肉,赤みそ,甜麺醤	スパゲティ(ハーフ),サラダ油,炒め油,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,はくさい,ねぎ	635 kcal
	こんにゃくサラダ			調合油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	22.3 g
	紅はるかの米粉ケーキ		豆乳	調合油,グラニュー糖,さつまいも		21.4 g
13火	じゃこわかめご飯	○	ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	米,白いりごま		664 kcal
	揚げだし豆腐		押し豆腐,鶏ひき肉	でんぷん,揚げ油,調合油,三温糖	しょうが汁,万能ねぎ	25.1 g
	お事汁		削り節(だし),昆布(だし),鶏若鶏肉もも(皮なし),油揚げ,あずき(乾),白みそ,西京みそ	調合油,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	22.8 g
14水	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)		624 kcal
	手作りココアクリーム		調理用牛乳,生クリーム	サラダ油,上白糖,コーンスターチ		16.1 g
	カルボナーダ (豚肉の煮込みヘルギー風)		豚肉もも(角切り),鳥がら	調合油,オリーブ油,中ざら糖,サラダ油,薄力粉	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),しょうが,トマト水煮(ダイス缶)	22.2 g
	コーンサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,こまつな,にんじん,きゅうり,ホールコーン	
15木	ご飯	○		米		622 kcal
	おかか昆布		角切り昆布,かつお節(粉)	三温糖	しょうが	28.1 g
	魚のごまつけ焼き		鯖(40g)	白いりごま,黒いりごま	しょうが	17.4 g
	せんべい汁		削り節(だし),鶏若鶏肉もも(皮なし),木綿豆腐	さといも,でんぷん,かやきせんべい	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな	
	果物(みかん)				みかん M	
16金	地場産かぶの葉チャーハン	○	豚肩ロース	米,ラード,上白糖	にんにく,かぶ(葉)	636 kcal
	いかのチリソース		いか 鹿の子目40g	でんぷん,揚げ油,炒め油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ	27.1 g
	中華風たまごスープ		鳥がら,木綿豆腐,たまご,カットわかめ	でんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,えのきたけ,かぶ,ねぎ,しょうが汁	22.3 g
19月	江戸千住ねぎの焼き鳥丼	○	鶏肉	米,調合油,上白糖	しょうが汁,ねぎ	602 kcal
	みそけんちん汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ	ごま油,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	26.4 g
	果物(りんご)				りんご	15.0 g
20火	しょうゆラーメン	○	鳥がら,豚骨,焼き豚,なると,カットわかめ	冷凍ラーメン,ごま油,調合油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,もやし,ねぎ	612 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆,かえり煮干し	じゃがいも,揚げ油,でんぷん,上白糖,白いりごま		26.6 g
	果物(夢オレンジ)				夢オレンジ	25.2 g
21水	ごま昆布ごはん	○	塩昆布	米,白いりごま		618 kcal
	鮭の柚子風味焼き		生鮭 40g		ゆず(果皮,生)	27.7 g
	万次郎かぼちゃのお団子汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ	白玉粉,でんぷん	日本かぼちゃ,だいこん,にんじん,れんこん,ねぎ,こまつな	17.4 g
	果物(みかん)				みかん M	
22木	パセリライス	○		米,オリーブ油		685 kcal
	ハッシュドポーク		豚肉,鳥がら	調合油,サラダ油,薄力粉,上白糖	にんにく,玉葱,しょうが,マッシュルーム(水煮)	20.6 g
	きらきらサラダ		蒸しかまぼこ	調合油,上白糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン	18.6 g
	ヨーグルト 手作りいちごソース添え		加糖ヨーグルト	上白糖	いちご,レモン(果汁,生)	

学校給食実施基準：エネルギー611~689kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー627kcal たんぱく質23.6g 脂質20.9g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。