

# 令和5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	たんぱく質 たんぱく質 脂質
1 金	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		621 kcal
	揚げだし豆腐		押し豆腐、鶏ひき肉	でんぷん、揚げ油、サラダ油、三温糖	しょうが、万能ねぎ	22.9 g
	田舎汁		昆布(だし)、削り節(だし)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな、なめこ	20.7 g
	果物(早香)				早香	
4 月	ひじきごはん	○	干ひじき(アヲ益、乾)、油揚げ	精白米、サラダ油、炒め油、三温糖	にんじん	623 kcal
	厚焼きたまご		豚ひき肉、たまご	サラダ油、上白糖	玉葱	27.0 g
	かす汁		昆布(だし)、豚肉、木綿豆腐、白みそ	サラダ油	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	23.3 g
	果物(西南のひかり)				西南のひかり	
5 火	ココア揚げパン	○		コッパン、揚げ油、上白糖		630 kcal
	根菜ポトフ		鳥がら、豚肉もも(角切り)、ひよこまめ(乾)、ウィンナー	サラダ油、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、だいこん	18.0 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油、上白糖	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし	24.7 g
6 水	冬野菜のカレーライス	○	鳥がら、豚肉	米、サラダ油、サラダ油、薄力粉、さつまいも	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	672 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	19.1 g
7 木	玄米ごはん	○		米、水稲穀粒(玄米)		638 kcal
	骨太ふいかけ		ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布	白いりごま、上白糖		24.6 g
	わかさぎのからあげ		わかさぎ	でんぷん、揚げ油	しょうが、ねぎ	21.8 g
	豚肉と里芋の煮物		豚ばら、昆布(だし)、削り節(だし)、板なしがまぼこ	サラダ油、上白糖、こんにゃく、さといも	にんじん、玉葱、だいこん、こまつな	
8 金	ガーリックフランスパン	○		ソフトマギー、バター	にんにく	604 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、鳥がら、大豆	サラダ油、じゃがいも、上白糖、コーンスターチ	にんにく、玉葱、にんじん、しょうが、マッシュルーム(水煮)	20.5 g
	ツナサラダ		ツナ(油揚げ)	サラダ油、上白糖	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	23.0 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5年度 12月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	~地場産物~ 練馬大根 あしたば	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	たんぱく質 たんぱく質 脂質
11月	練馬スパゲッティ		○	ツナ(油漬け),刻み海苔	スパゲッティ(ハーフ),サラダ油,ツナの油,上白糖	にんにく,だいこん,だいこん葉	652 kcal
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも,揚げ油,はちみつ,サラダ油	ホールコーン,にんじん,キャベツ,きゅうり	23.4 g	
	あしたば米粉ケーキ			豆乳	サラダ油,グラニュー糖	あしたばパウダー	23.4 g
12月	大豆入り中華おこわ		○	豚肉,大豆	米,もち米,サラダ油,ごま油,上白糖	干し椎茸,にんじん,たけのこ(水煮),こまつな	602 kcal
	手作りシューマイ			豚ひき肉	上白糖,でんぷん,ごま油,しゅうまいの皮	干し椎茸,玉葱,しょうが	26.4 g
	コーン入いたまごスープ			鳥がら,木綿豆腐,たまご,カットわかめ	でんぷん,ごま油	玉葱,えのきだけ,ホールコーン,クリームコーン,ほうれんそう,ねぎ	21.6 g
13月	ごまゆかりごはん		○		精白米,押麦,白いりごま	ゆかり	632 kcal
	ぶりのから揚げ 大根あんかけ			ぶり	でんぷん,揚げ油,上白糖	しょうが,だいこん,万能ねぎ	26.0 g
	豆豚汁			豚肉,昆布(だし),削り節(だし),大豆,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	サラダ油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな	23.3 g
	果物(夢オレンジ)					夢オレンジ	
14月	スタミナ丼		○	豚肉もも(薄切り),鳥がら	精白米,炒め油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,もやし,にら	622 kcal
	わかめサラダ			カットわかめ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	23.9 g
	果物(りんご)					りんご	18.7 g
15月	黒ごまあんぱん		○	あずき(さらし),いんげんまめ(ゆで)	ミルクパン(50g),上白糖,黒ねりごま		621 kcal
	マカロニのクリーム煮			ベーコン,鶏肉(薄切り),鳥がら,調理用牛乳,生クリーム,パルメザンチーズ	サラダ油,コーンスターチ,パン粉(乾燥),マカロニ	玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),しょうが	20.1 g
	昆布サラダ			塩昆布	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,もやし,こまつな,キャベツ	19.3 g
18月	アロスコンポーヨ	世界の料理 コスタリカ	○	鶏肉,鶏肉切り身	米,押麦,サラダ油,サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ダイストマト,赤ピーマン	600 kcal
	野菜スープ			鳥がら,ベーコン,豚肉,レンズまめ(乾)	サラダ油,じゃがいも	セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな	28.1 g
	ヨーグルト			加糖ヨーグルト			14.8 g
19月	ご飯	ぶんきょう 和食 文京区和食の日	○		米		601 kcal
	鯖の味噌だれかけ			さば,赤みそ	上白糖,でんぷん	しょうが	29.8 g
	からしあえ					もやし,こまつな	17.6 g
	けんちん汁			鶏肉(薄切り),昆布(だし),削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐	サラダ油,こんにゃく,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきだけ,ねぎ	
20月	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,サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,もやし,ねぎ	644 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		26.7 g
	果物(りんご)					りんご	25.8 g
21月	ごま昆布ごはん	行事食 冬至	○	塩昆布	米,白いりごま		614 kcal
	鮭の柚子風味焼き			生鮭		ゆず(果皮,生)	29.4 g
	万次郎かぼちゃのほうとう			削り節(だし),豚肉,油揚げ,赤みそ	サラダ油,こんにゃく,ほうとう	だいこん,にんじん,れんこん,かぼちゃ,ねぎ,こまつな	18.2 g
	果物(みかん)					みかん	
22月	ハッシュドポークライス	クリスマス	○	豚肉,鳥がら	精白米,サラダ油,上白糖	玉葱,にんにく,しょうが,マッシュルーム(水煮)	668 kcal
	きらきらサラダ				サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,ホールコーン,レモン(果汁,生)	20.7 g
	サイダー寒天			寒天	上白糖	黄桃缶	22.2 g

学校給食実施基準：エネルギー611~650kcal 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626kcal たんぱく質23.9g 脂質21.0g 食塩相当量2.1g

※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。