



12月献立予定表



2020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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ご飯	○	ジャンボ餃子 ナムル 春雨スープ	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, ぎょうざの皮 ごま油, でんぷん, 調合油 緑豆はるさめ, 砂糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ にら, キャベツ, きゅうり もやし, にんじん, こまつな	726 kcal 22.8 g 23.5 g
2 水	親子丼	○	こんにゃくサラダ みかん	牛乳, 鶏肉, たまご	精白米, しらたき, 砂糖 こんにゃく, 白ごま ごま油, 調合油	玉ねぎ, えのきだけ, にんじん もやし, きゅうり, みかん	651 kcal 22.6 g 18.0 g
3 木	ソース焼きそば	○	具だくさんトマトスープ	牛乳, 豚肉, あおのり ベーコン	調合油, むし中華めん じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, もやし キャベツ, にんにく ホールトマト, ビーマン	620 kcal 24.1 g 19.4 g
4 金	豚肉とごぼうの 炊き込みご飯	○	カレー肉じゃが	牛乳, 豚肉	精白米, 調合油, 砂糖 じゃがいも, こんにゃく	しょうが, ごぼう, にんじん えだまめ, 玉ねぎ グリーンピース	645 kcal 22.5 g 15.1 g
8 火	キムチチャーハン	○	ビーフンスープ じゃがいももち	牛乳, 豚肉, チーズ	精白米, 押麦, 調合油 白ごま, ビーフン, ごま油 じゃがいも, でんぷん	にんじん, ビーマン にんにく, しょうが 長ねぎ, 白菜キムチ こまつな	734 kcal 24.8 g 21.1 g
9 水	ホットドック	○	白いんげんの ホワイトシチュー グレーゼリー	牛乳, フランクフルト ベーコン, いんげん豆 生クリーム, 天ぐさ	コッペパン, 調合油 じゃがいも, バター, 薄力粉 砂糖	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ はくさい, パセリ ぶどうジュース	662 kcal 22.1 g 27.9 g
10 木	ハヤシライス	○	パインサラダ	牛乳, 豚肉	精白米, 押麦, 調合油 じゃがいも, バター 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, セロリー ホールトマト, グリーンピース キャベツ, パイン	668 kcal 19.7 g 17.3 g
11 金	ちゃんこうどん	○	抹茶蒸しパン	牛乳, 豚肉, たまご	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ こんにゃく, 薄力粉, 砂糖 調合油, 甘納豆(あずき)	にんじん, ごぼう, だいこん 長ねぎ, こまつな	644 kcal 23.9 g 17.6 g
14 月	レモンシュガー トースト	ジュ ア	ポークビーンズ りんご (お誕生日給食)	ヨーグルト, ひよこ豆 大豆, 豚肉, ベーコン 12月生まれの児童にデザート	食パン, バター, 砂糖 調合油, じゃがいも	レモン果汁, にんにく セロリー, 玉ねぎ, にんじん ホールトマト, さやいんげん りんご	674 kcal 24.8 g 22.4 g
15 火	豚丼	○	卵スープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉 豆腐, たまご	精白米, 押麦, しらたき 砂糖, でんぷん, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, えのきだけ こまつな	635 kcal 25.3 g 18.3 g
16 水	ご飯	東京 牛乳	魚の青のりフライ からし和え 豚汁 (和食献立)	牛乳, ししゃも, あおのり たまご, 豚肉, 豆腐 白みそ, 赤みそ	精白米, 薄力粉, パン粉 砂糖, 調合油, じゃがいも こんにゃく	キャベツ, にんじん えのきだけ, だいこん 長ねぎ	691 kcal 26.4 g 23.4 g
17 木	ししじゅうしい	○	肉団子のコーン蒸し けんちん汁	牛乳, 豚肉, 刻み昆布 たまご, 豆腐, 鶏肉	精白米, 調合油, でんぷん じゃがいも, こんにゃく	にんじん, 玉ねぎ, しょうが にんにく, ホールコーン だいこん, 長ねぎ	694 kcal 24.4 g 21.5 g
18 金	カレーライス	○	大根サラダ ねぎドレッシング	牛乳, 豚肉	精白米, 押麦, 調合油 じゃがいも, バター 薄力粉, 砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ にんじん, りんご, キャベツ もやし, だいこん, 長ねぎ	683 kcal 20.4 g 20.1 g
21 月	キャロットライス	○	かぼちゃコロッケ ぐだくさんみそしる (冬至の献立)	牛乳, 豚肉, 牛乳, たまご 生揚げ, 赤みそ, 白みそ かぼちゃをたべよう	精白米, バター じゃがいも, マッシュポテト 薄力粉, パン粉, 調合油 こんにゃく	にんじん, 玉ねぎ, かぼちゃ ごぼう, だいこん, 白菜 長ねぎ	764 kcal 23.9 g 24.0 g
22 火	ひじきチャーハン	○	わかめスープ キャラメルポテト	牛乳, 豚ばら, ひじき カットわかめ, 生クリーム	精白米, 押麦, 調合油 白ごま, ごま油, さつま芋 米ぬか油, 砂糖, 有塩バター	にんにく, えだまめ, 長ねぎ	675 kcal 16.5 g 23.3 g
23 水	ご飯	○	魚の唐揚げ変わりソース のっぺい汁	牛乳, メルルーサ, 豚肉, 豆腐 油揚げ	精白米, でんぷん, 調合油 砂糖, 里芋, こんにゃく	玉ねぎ, ごぼう, にんじん だいこん	707 kcal 25.6 g 25.2 g
24 木	ピザトースト	○	クリームスープ サウピカンサラダ (クリスマス)	牛乳, ベーコン, チーズ 鶏肉	食パン, バター, オリーブ油 調合油, マカロニ コーンスターチ, じゃがいも ごま油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ホールトマト, ビーマン マッシュルーム, キャベツ ホールコーン	692 kcal 25.7 g 30.8 g

※食材の都合等により、変更する場合があります。

給食だより 12月号

令和2年11月30日

文京区立大塚小学校

校長 田村 純子

栄養士 鈴木 真奈美

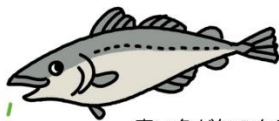
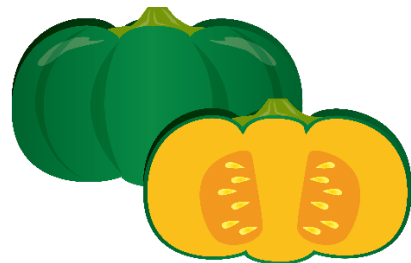


冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



12月21日の冬至には
給食でかぼちゃのコロッケ
を作ります。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。

12月は24日まで、来年は1月12日から給食が始まります。