



令和4年12月予定献立表



文京区立誠之小学校

日	献立名	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ご飯		米		581 kcal
	のりの佃煮	焼きのり	砂糖		21.4 g
	肉じゃが	鶏肉,かつお節	サラダ油,しらたき,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,しょうが,にんじん,さやいんげん	15.7 g
	ごぼうサラダ	みそ	サラダ油,砂糖	もやし,にんじん,きゅうり,ごぼう	2.3 g
2 金	根菜入りドライカレー	豚肉	米,サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,れんこん,トマト缶,トマトピューレ	632 kcal
	青菜のコーンサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,コーン,玉ねぎ	23.8 g
	温州みかん			みかん	19.6 g
					2.2 g
5 月	ひじきご飯	こんにぶ,ひじき,鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,こんにゃく,砂糖	にんじん,れんこん	608 kcal
	ししゃものチーズフライ	からふと,ししゃも,粉チーズ	薄力粉,パン粉,揚げ油		30.3 g
	かきたま汁	かつお節,こんにぶ,豆腐,鶏肉,たまご	でんぷん	えのきだけ,こまつな	24.8 g
					2.4 g
6 火	ご飯		米		562 kcal
	タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖)		にんにく	23.2 g
	グリーンサラダ		サラダ油,砂糖	こまつな,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	19.6 g
	ひよこ豆のスープ	ひよこまめ(乾),ウィンナー	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	2.2 g
7 水	練馬スパゲティ	ツナ,かつお節	スパゲティ,サラダ油,砂糖	だいこん,にんにく,葉ねぎ	566 kcal
	根菜チップサラダ		揚げ油,じゃがいも,サラダ油,はちみつ	れんこん,にんじん,きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	23.2 g
	みはや			みはや	19.4 g
					2.5 g
8 木	ガーリックトースト		ソフトフランスパン,有塩バター	にんにく	540 kcal
	ポークビーンズ	大豆,豚肉	サラダ油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,トマト缶,さやいんげん	23.5 g
	しそドレサラダ		ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,しそ葉	22.3 g
					2.6 g
9 金	さつま芋ご飯(五郎島金時)	こんにぶ	米,さつまいも		579 kcal
	肉豆腐	豚肉,豆腐,かつお節	サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,はくさい,さやいんげん	24.4 g
	五色和え		砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,コーン	19.7 g
					2.3 g
12 月	グラタンパン	鶏肉,牛乳,液体ミルク,ピザチーズ	食パン,サラダ油,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,マッシュルーム	529 kcal
	白菜のスープ	ベーコン		玉ねぎ,にんじん,はくさい,こまつな	22.3 g
	りんご			りんご	24.3 g
					2.5 g
13 火	回鍋肉丼	豚肉,みそ	米,サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ,キャベツ,ピーマン	666 kcal
	海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油,砂糖	だいこん,にんじん,玉ねぎ	21.6 g
	マーラーカオ	たまご,クリーム(乳脂肪)	薄力粉,砂糖,サラダ油		24.4 g
					2.0 g
14 水	鶏丼	鶏肉	米,サラダ油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,もやし,にんじん,長ねぎ,こまつな	594 kcal
	みそ汁	油揚げ,カットわかめ,かつお節,みそ		だいこん,はくさい	25.0 g
	はれひめ			はれひめ	18.9 g
					2.1 g
15 木	エビピラフ	しほえび,鶏肉	米,サラダ油,有塩バター	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,コーン	548 kcal
	ポテトチーズオムレツ	牛乳,たまご,ピザチーズ	じゃがいも,有塩バター	玉ねぎ	27.3 g
	小松菜のスープ	ベーコン		玉ねぎ,にんじん,えのきだけ,こまつな	20.2 g
					2.4 g
16 金	ご飯		米		629 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖,でんぷん	しょうが	27.1 g
	変わりきんぴら		揚げ油,じゃがいも,サラダ油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん	24.2 g
	みそ汁	油揚げ,豆腐,かつお節,みそ		えのきだけ,長ねぎ	2.3 g

19月	高菜チャーハン	豚肉	米、サラダ油	にんにく、たかな漬、長ねぎ	593 kcal
	肉団子スープ	鶏肉	でんぷん、はるさめ、ごま油	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、はくさい、にんじん、こまつな	20.8 g
	フルーツポンチ		砂糖	レモン、みかん缶、パイナップ缶、もも缶、りんご(缶)	16.5 g
					2.5 g
20火	ご飯		米		530 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き	しろさけみそ	サラダ油、砂糖、有塩バター	にんにく、キャベツ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	28.0 g
	からし和え		砂糖	こまつな、にんじん、もやし	13.0 g
	のっぺい汁	鶏肉、かつお節	さといも、こんにゃく、でんぷん	だいこん、にんじん、葉ねぎ	2.3 g
21水	黒糖食パン		黒糖食パン		580 kcal
	コーンシチュー	鶏肉、ベーコン、牛乳、液体ミルク	サラダ油、じゃがいも、有塩バター、サラダ油、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、コーン、ブロッコリー	21.5 g
	マスタードサラダ		サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	22.9 g
					2.3 g
22木	ほうとう風うどん	かつお節、こんぶ、鶏肉、油揚げ、みそ	冷凍うどん、サラダ油、サラダ油	ごぼう、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、長ねぎ、かぼちゃ	675 kcal
	いかと大豆のかりん揚げ	いか、大豆	揚げ油、でんぷん、米粉、砂糖	しょうが	31.0 g
	ぶどう寒天	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース、パイナップ	25.4 g
					2.5 g

※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。

★牛乳は、毎日出ます。 ★食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



12月 給食だより

令和4年11月30日
文京区立誠之小学校
校長 穴戸 敏和
栄養士 原口 美杜

12月の給食目標

「食後は静かに休みましょう」 「寒さに負けない食事をしましょう」

今年も残すところあと1か月となりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっていきます。体調を崩す人や、風邪をひく人も増える時期です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理には十分気を付けましょう。



12月22日は冬至です。冬至とは、1年で一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。冬至には寒い冬を元気に過ごせることを願って、かぼちゃを食べ、ゆずを入れたお風呂に入る習慣が昔からあります。給食では22日に、かぼちゃの入った「ほうとう風うどん」を提供します。

旬の果物 みかん



12/7 みはや

「みはや」は11月下旬に成熟期を迎える柑橘で、温州みかんよりひとまわり大きく、皮が赤橙色の品種です。甘みが強く、酸味が少ないのが特徴です。



12/14 はれひめ

「はれひめ」は温州みかんと、清見オレンジ×オセオラオレンジの交配種を掛け合わせてできた、平成生まれの品種です。みかんのような甘さとオレンジのような香りが特徴です。

五郎島金時

五郎島金時は、石川県金沢市の五郎島地区で生産されているさつまいもです。江戸時代に五郎島村の農家が鹿児島県から種芋を持ち帰り栽培したのが始まりとされています。収量を増やすことよりも、品質を良くすることに力を入れており、作りすぎないことで一つ一つに栄養が行き届いた美味しいさつまいもが出来上がります。ほくほくとした食感と甘味が強いのが特徴です。9日の給食では、五郎島金時を使用した「さつまいもご飯」を提供します。

文京区では石川県金沢市と協定を締結しており、交流があることから、その地域の食材を生かした給食を提供し、多様な食文化についての理解を深めています。

江戸東京野菜を味わおう

～練馬大根～



練馬大根は、江戸時代の五代将軍・徳川綱吉が栽培を命じたとされている大根です。地中深くに根を張り長いものでは1mにもなります。毎年12月には「練馬大根引っこ抜き競技大会」が行われ、収穫された大根の一部は練馬区内の学校給食に使用されます。誠之小学校では、給食用に特別に栽培された練馬大根で、7日に「練馬スパゲティ」を作ります。

給食レシピ：練馬スパゲティ

(材料4～5人分)

・スパゲティ(乾)	300～350g	・砂糖	大さじ2弱
・サラダ油	適量	・酢	大さじ1強
・にんにく	少々	・塩	小さじ4/5
・大根	450g	・濃口醤油	大さじ1と2/3
・ツナ	150g	・のり、葉ねぎなど	適量
・かつおだし	3/4カップ		

(作り方)

- 1 スパゲティは茹でて、全体に油をまぶす(油は省略可)。
- 2 にんにくと大根はおろす。
- 3 ツナの油を大さじ1程度使って、にんにくを香りが出るまで炒める。
- 4 大根・軽く油を切ったツナ・だし・調味料を入れて、まるやかになるまで煮込む。
- 5 スパゲティにソースをかけ、葉ねぎや刻んだのりをのせる。

