

平成31年度 12月 こんだてひょう ★★  ★★ 中野区立中野第一小学校

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	
2月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		584	kcal
	イカのねぎみそがけ		いか,白みそ		しょうが,にんにく,ねぎ	27.1	g
	のりサラダ		刻みのり		ほうれんそう,にんじん,キャベツ	12.8	g
	そうめんちり		とり肉,焼き豆腐	サラダ油,板こんにやく,そうめん,砂糖	にんじん,はくさい,ねぎ,しゆんぎく		
	くだもの(みかん)				みかん		
3火	おやこどん	○	とり肉,凍り豆腐,たまご	米,おおむぎ(米粒麦),砂糖	玉葱,にんじん,系みつば	626	kcal
	こまつなかんてんサラダ		ツナ,寒天	砂糖,ごま油,白すりごま	はくさい,こまつな,きゅうり,にんにく,しょうが	23.7	g
	たっぷりやさいとさけかすのみそしる		生揚げ,油揚げ,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ,にんじん,こまつな	18.1	g
	くだもの(りんご)				りんご		
4水	わふうツナカレーライス	○	ツナ	米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,油,小麦粉,はちみつ	玉葱,にんじん,だいこん,とうもろこし,缶詰,にんにく,しょうが,セロリー	659	kcal
	いろとりどりピーズサラダ		大豆,いんげんまめ,青大豆	油,砂糖	にんじん,キャベツ,りよくとうもやし	22.2	g
	ヨーグルトゼリー		ゼラチン,牛乳,ヨーグルト	砂糖	みかん缶	17.9	g
5木	じゃこゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	米,おおむぎ(米粒麦)	ゆかり	599	kcal
	ちぐさやき		たまご,ふた肉	砂糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう	22.9	g
	だいこんとこんにやくのいために		かつお節	板こんにやく,油,砂糖,ごま油	だいこん	19.0	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,砂糖			
	あつあげともすくのみそしる		生揚げ,沖繩もすく,とり肉,白みそ,赤みそ		はくさい,こまつな,えのきたけ		
6金	かやくごはん	○	とり肉,油揚げ	米,系こんにやく,油	にんじん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	626	kcal
	きびなごのからあげ		きびなご	かたくり粉,油	しょうが,にんにく	22.6	g
	ひじきのにもの		大豆,油揚げ	砂糖,ごま油	にんじん	21.7	g
	ぐだくさんみそしる		木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さといも,油	ごぼう,だいこん,ねぎ,えのきたけ,こまつな		
9月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		612	kcal
	あげざかなのみそでんがく		ホキ,白みそ,赤みそ	かたくり粉,油,砂糖	しょうが	28.5	g
	にんじんシリシリ		ツナ	油	にんじん	18.9	g
	むらくもじる		とり肉,たまご,木綿豆腐	かたくり粉	ほうれんそう,にんじん,ねぎ		
10火	ピロシキふう	○	ふた肉,大豆	柏油,バター,ごま油,緑豆はるさめ,砂糖,かたくり粉,小麦粉,パン粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,だけの,キャベツ	613	kcal
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ,にんじん,きゅうり	27.3	g
	ボルシチ		ふた肉,サワークリーム	油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,パセリ,ピーツ	20.4	g
11水	チキンライス	○	とり肉	米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし,缶詰,さやいんげん	573	kcal
	あおなとベーコンのソテー		ベーコン	油	こまつな	19.0	g
	ABCスープ		ふた肉	じゃがいも,マカロニ,油	にんじん,玉葱,さやいんげん,セロリー	18.4	g
	くだもの(みかん)				みかん		
12木	しょうゆラーメン	○	ふた肉,なると	蒸し中華めん,油,ごま油	にんじん,りよくとうもやし,こまつな,とうもろこし,缶詰,にんにく,しょうが,ねぎ	605	kcal
	じゃがいものチーズやき		ピザ用チーズ	じゃがいも,有塩バター		22.7	g
	ちゅうかひじきサラダ		ハム	砂糖,ごま油,白すりごま	にんじん,きゅうり	18.1	g
13金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		597	kcal
	さばのピリからやき		さば	砂糖,ごま油	にんにく,しょうが	28.0	g
	もやしとわかめのごまじょうゆ		わかめ	砂糖,ごま油,白すりごま	ブロッコリー,もやし,こまつな	17.8	g
	とんじる		ふた肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにやく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		

世界の料理 [ロシア]

ピロシキ

小麦粉をねった皮で肉・魚・野菜などの具を包み、揚げたり焼いたりするロシアの惣菜パンです。給食では柏パンに具をはさみ、パン粉をつけてオーブンで焼きます。

ボルシチ

ピーツと呼ばれる赤カブを使ったスープです。元々はウクライナの伝統的な料理で、ロシアなどにも広まってきました。寒い季節にぴったりのスープです。

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	12月 たんぱく質 脂質	
16月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		615	kcal
	とうふステーキあんかけソース		木綿豆腐	小麦粉,油,砂糖,かたくり粉	にんにく,玉葱,にんじん,パセリ	23.2	g
	かぼちゃのにつけ			砂糖	西洋かぼちゃ	14.8	g
	いしかりじる		しろさけ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,乳なしマーガリン	にんじん,だいこん,ねぎ		
17火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		582	kcal
	さかなのあずまに		ホキ	かたくり粉,油,砂糖,白いりごま	しょうが	23.5	g
	やさいのおひたし		かつお節		ほうれんそう,はくさい,にんじん	15.0	g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ,赤みそ,白みそ,大豆	じゃがいも	玉葱		
18水	ターメリックライス	○		米,おおむぎ(米粒麦)		662	kcal
	バターチキンカレー		とり肉,ヨーグルト,クリーム	砂糖,油,有塩バター,小麦粉	にんにく,しょうが,レモン果汁,玉葱,ぶなしめじ,にんじん,トマト缶詰,さやいんげん	21.8	g
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	だいこん,にんじん,きゅうり	22.8	g
	くだもの(みかん)				みかん		
19木	チャーハン	○	ベーコン,なると,たまご	米,おおむぎ(押麦),油,ごま油	ねぎ	680	kcal
	ワンタンスープ		とり肉		にんじん,たけのこ(水煮),はくさい,こまつな,ねぎ	22.9	g
	やさいチップス			じゃがいも,油	西洋かぼちゃ,にんじん	23.4	g
	くだもの(みかん)				みかん		
20金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		653	kcal
	ひじきふりかけ		かつお節	白いりごま油,砂糖		24.3	g
	ぶたにくとかぼちゃのあまからあげ		ぶた肉	かたくり粉,油,砂糖	しょうが,西洋かぼちゃ,にんにく	21.9	g
	ゆずかあえ			砂糖	はくさい,にんじん,ゆず果汁		
	つみれじる		いわしすり身,だらすり身,ぶた肉,大豆,白みそ,赤みそ	かたくり粉,板こんにやく,油	しょうが,ねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,生しいたけ(菌床栽培,生),こまつな		
23月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		630	kcal
	こまつなとじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ	油,白いりごま	こまつな	22.5	g
	にくじゃが		ぶた肉,揚げボール	糸こんにやく,じゃがいも,砂糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	14.9	g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布,木綿豆腐	ごま油			
	くだもの(みかん)				みかん		
24火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		636	kcal
	たらのさいきょうやき		すけとうだら,西京みそ	砂糖	しょうが	30.6	g
	わかめのおろしあえ		わかめ,ちりめんじゃこ,糸削り	油	ブロッコリー,もやし,にんじん,だいこん	16.8	g
	いもとまめのカリントあげ		大豆	かたくり粉,油,じゃがいも,砂糖			
	とうふチゲ		木綿豆腐,ぶた肉,白みそ,赤みそ	緑豆はるさめ,砂糖,ごま油	はくさい,はくさい(キムチ),りょうとうもやし,にんじん,にら		
25水	もちもちあげパン	○	きな粉	油,砂糖,米粉パン		640	kcal
	ポトフ		ウィンナー,とり肉	じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ,こまつな,しょうが	24.3	g
	じゃがいもバリバリサラダ			じゃがいも,油,砂糖,油	キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰	24.8	g
	くだもの(みかん)				みかん		

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★12月の給食費の引き落としは12月16日(月)です。お手数ですが残高の確認をお願いいたします。

とうじ ねん いちばんひる みじか ひ ひ わかし ゆ はい た ふうしゅう  
 冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習  
 があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。また  
 冷蔵庫が無かった時代、保存のきくかぼちゃはビタミンをとるために貴重な野菜でした。



## 12月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう

かぜが流行るこの季節、強い体をつくってかぜにかかりづらくしたいですね。  
 そのためにはまず、3食しっかり食べましょう。特にビタミン類をしっかりとると、  
 ねんまくを強くし、体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAは色の濃い野菜  
 (緑黄色野菜)に、ビタミンCは色の薄い野菜(淡黄色野菜)や果物に含まれます。  
 また体を温めるために温かい食事や、根菜類を積極的に食べたいですね。

