

令和4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種ご たんぱく質 脂質 炭水化物	
						kcal	g
1 木	ごはん	○		米麦		619	kcal
	のりのつくだに			三温糖		25.1	g
	あつあげとやさいのそぼろ		生揚げ,★豚肉	油,三温糖,かたくり粉	だいこん,にんじん,たけのこ,さやえんどう	20.5	g
	ごますあえ		わかめ,竹輪	三温糖,ごま	きゅうり,とうもろこし,缶切干しだいこん	90.3	g
2 金	わふうスパゲティー	○	★ベーコン	スパゲティー,★バター	玉葱,ピーマン,椎茸,えのきだけ,しめじ	688	kcal
	ひよこまめのサラダ		ひよこまめ,大豆	オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじん	23.6	g
	まっちゃんあずきスコーン		★ヨーグルト	小麦粉,強力粉,上白糖,★バター		28.4	g
						89.0	g
5 月	ごはん	○		米麦		606	kcal
	ナムル			三温糖,ごま油,ごま	にんじん,りょくとうもやし,こまつな	27.4	g
	あつあげとぶたにくのみそいため		★豚肉,生揚げ,みそ	三温糖	しょうが,ピーマン,キャベツ,にんじん,椎茸	20.3	g
	くだもの				りんご	84.7	g
6 火	ミルクパン	○		ミルクパン		577	kcal
	タンドリーチキン		鶏肉,★ヨーグルト	油	にんにく,レモン果汁	27.3	g
	コールスローサラダ		★ハム	油	キャベツ,にんじん,きゅうり	28.5	g
	やさいスープ		鶏肉	油	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,セロリー,しょうが,ねぎ	59.0	g
7 水	チキンライス	○	鶏肉	米麦,ソフトタイプマーガリン,油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし,缶グリーンピース	628	kcal
	じゃがいものパリパリサラダ			じゃがいも,揚げ油,三温糖,油	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,缶	20.0	g
	ウィンナーとマカロニのスープ		★ウィンナー	マカロニ,じゃがいも,油	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,セロリー,しょうが,ねぎ	23.0	g
						93.1	g
8 木	かやくごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,こんにゃく,油	にんじん,ごぼう,椎茸,さやいんげん	555	kcal
	さかなのさいきょうやき		鮭,西京みそ	三温糖,油	しょうが	28.5	g
	きゃべつのおかかあえ		かつお加工品	ごま	こまつな,キャベツ,にんじん	17.7	g
	とうふのみそしる		豆腐,わかめ,みそ		ねぎ	73.4	g
9 金	みそびビンバ	○	鶏肉,大豆,みそ	米,三温糖,ごま,ごま油,油	にんじん,もやし,こまつな,にんにく,しょうが	538	kcal
	おまめとひじきのサラダ		大豆,青大豆,まぐろ,缶	油,三温糖	キャベツ,にんじん,玉葱	22.1	g
	ちゅうかわかめスープ		鶏肉,わかめ,豆腐	緑豆はるさめ,ごま油	玉葱,しょうが,はくさい,ねぎ	19.2	g
						74.9	g
12 月	ごはん	○		米麦		587	kcal
	とりにくのごまだれがけ		鶏肉	上白糖,ごま,ごま油	ねぎ,しょうが,にんにく	24.4	g
	やさいのゆかりあえ		かつお加工品	ごま油	キャベツ,きゅうり,ゆかり	22.1	g
	けんちんじる		鶏肉,豆腐	さといも,こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	76.2	g
13 火	ごはん	○		米麦		560	kcal
	ひじきふりかけ		干ひじき,かつお加工品	ごま油,三温糖		23.0	g
	にくじゃが		★豚肉,揚げボール	こんにゃく,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	14.8	g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布,豆腐	ごま油		90.3	g
14 水	カレーうどん	○	★豚肉	うどん,油,かたくり粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	574	kcal
	じゃがいもとだいずののりしお		大豆,あおのり	かたくり粉,じゃがいも,油		24.9	g
	にしよくだんご		きな粉	白玉粉,上新粉,上白糖,ごま		22.9	g
						76.8	g

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
15 木	ごはん			米,麦はいが精米		640	kcal
	かじょうどうふ	○	★豚肉,生揚げ,みそ	油,三温糖	しょうが,ねぎ,にんじん,椎茸,玉葱,たけのこ,キャベツ,グリーンピース	26.0	g
	はるさめスープ		★豚肉	緑豆はるさめ,油,ごま油	にんじん,ねぎ,もやし,椎茸,はくさい,しょうが	22.1	g
	くだもの				みかん	90.2	g
16 金	さんしょくピラフ			米,麦,ソフトタイプマーガリン	にんじん,とうもろこし缶,さやいんげん	599	kcal
	さかなのオーロラソースがけ	○	たら	かたくり粉,米粉,油,エッグフリーマヨネーズ,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱	24.7	g
	カレーソテー		★ウィンナー	油	ブロッコリー,にんじん,キャベツ,玉葱	20.2	g
	ポテトスープ		鶏肉	じゃがいも,油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー	86.1	g
19 月	あぶらうどん	○	★たまご	米,麦,油,油麩,三温糖	玉葱,にんじん,葉ねぎ	623	kcal
	くきわかめいりサラダ		青大豆,くきわかめ	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	22.4	g
	だいこんとあぶらあげのみそしる		油揚げ,みそ		だいこん,ねぎ	20.3	g
						89.1	g
20 火	ごはん			米,おおむぎ(米粒麦)		558	kcal
	とうふハンバーグ	○	★豚肉,鶏肉,おから,豆腐	パン粉,上白糖	玉葱	23.5	g
	コーンいりやさしいソテー			油	キャベツ,りよくとうもやし,とうもろこし缶,にんじん	18.1	g
	かきたまじる		豆腐,わかめ,★たまご	かたくり粉	ねぎ,こまつな	80.0	g
21 水	チャーハン	○	★豚肉,★なると	米,麦,油,ごま油	ねぎ,玉葱,にんじん,にんにく	614	kcal
	あげぎょうざ		★豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,油	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	24.3	g
	ちゅうかスープ		鶏肉		にんじん,たけのこ,はくさい,こまつな,ねぎ,とうもろこし缶	23.1	g
						82.1	g
22 木	ごはん			米,麦		509	kcal
	さわらのゆうあんやき	○	鯖	三温糖	ゆず	23.8	g
	ゆずかあえ			上白糖	はくさい,もやし,にんじん,ゆず	14.7	g
	かぼちゃのみそしる		★豚肉,生揚げ,みそ	こんにゃく	だいこん,かぼちゃ,にんじん,ねぎ	75.5	g
23 金	チョコチップパン			★チョコチップパン		715	kcal
	ローストチキン	○	鶏肉		しょうが	28.8	g
	マセドアンサラダ		★ハム	じゃがいも,油,三温糖	にんじん,きゅうり,とうもろこし缶,玉葱	29.2	g
	こめこのマカロニいりスープ		★豚肉	星形マカロニ,油	にんじん,玉葱,セロリー,こまつな,しょうが	90.6	g
	クリスマスデザート		★牛乳,★たまご,★生クリーム,★ホイップクリーム	小麦粉,上白糖,★バター,★ミルクチョコレート	いちご		

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますので御了承ください。

★給食費の引き落としは12月15日(木)を予定しています。残高の御確認をお願いいたします。

今月の 平均 栄養価	エネルギー	たんぱく 質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維 総量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	599	24.7	21.5	343	92	2.3	2.9	246	0.39	0.51	31	5.9	2.3

12月の献立から

「抹茶あずきスコーン」は本来5月の新茶の季節に合わせて提供します。今回は子どもたちからリクエストがあり、再度12月2日の給食で提供します。生地に抹茶を練り込み、小豆も加えて焼き上げます。

12月22日は「冬至」です。冬至は、1年の中で昼間が最も短く夜が最も長い日です。翌日から日が長くなることから、冬至は運気が上昇に転じる日として「一陽来復」という考えがありました。給食ではゆずを使った「幽庵焼き」やゆずの和え物、かぼちゃのみそ汁をいただきます。

12月23日は今年最後の給食です。24日のクリスマスに合わせて、一足早くクリスマス献立をつくりまします。今年最後の給食を楽しんで食べてほしいと思います。