

令和6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	1人分 - たんぱく質 脂質
2月	担々麺	○	豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,豆みそ	蒸し中華麺(油付き)(給食会),ごま油,調合油,白すりごま,白ねりごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,にら,ねぎ	629 kcal
	里芋と小魚の変わり揚げ		大豆,かえり煮干し	さといも,揚げ油,でんぷん,上白糖		23.7 g
	果物(りんご)				りんご	24.0 g
3火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米,押麦		601 kcal
	厚焼きたまご		豚ひき肉,干ひじき(びんがし,乾),たまご	調合油,上白糖	玉葱	26.2 g
	赤だしみそ汁		豚肉,生揚げ,赤みそ,豆みそ	さといも	玉葱,ねぎ,こまつな	21.1 g
4水	冬野菜のカレーライス	○	鳥がら,豚肉	米,調合油,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
5木	玄米ごはん	○		米,水稲穀粒(玄米)		644 kcal
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	白いりごま,上白糖		25.6 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	21.9 g
	豚肉と里芋の煮物		豚ばら,昆布(だし),削り節(だし),板なしかまぼこ	調合油,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	
6金	四川風麻婆豆腐ライス	○	豚ひき肉,鳥がら,豆みそ,木綿豆腐	米,調合油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にら	583 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	上白糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	22.7 g
	果物(西南のひかり)				西南のひかり	17.9 g
9月	みそ煮込みうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,赤みそ,豆みそ,油揚げ	冷凍うどん(給),調合油,上白糖	にんにく,ごぼう,にんじん,玉葱,だいこん,えのきたけ,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな	627 kcal
	磯和え		刻み海苔		もやし,キャベツ,こまつな	20.2 g
	紅はるかの大学芋		さつまいも	さつまいも,揚げ油,上白糖		22.1 g
10火	ごまトースト	○		食パン,マーガリン,白すりごま,白ねりごま,上白糖		574 kcal
	根菜ポトフ		鳥がら,豚肉もも(角切り),ひよこめ(乾),ウィンナー	調合油,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	23.8 g
	ツナサラダ		ツナ(水煮)	サラダ油,上白糖	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり	24.1 g
11水	鶏飯	○	鶏もも,たまご,刻み海苔	精白米,もち米,炒め油,調合油	にんじん,乾しいたけ,こねぎ	629 kcal
	がね		ちりめんじゃこ	さつまいも,薄力粉,でんぷん,上白糖,揚げ油	にんじん,ごぼう,にら,しょうが	19.2 g
	果物(早香)				早香	22.2 g
12木	コーンピラフ	○	鶏もも,むきえび	精白米,押麦,オリーブ油,炒め油	玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),ホールコーン	639 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉,豚レバー,大豆	調合油,薄力粉,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮)	28.4 g
	こまったさんのポテトサラダ		ロースハム,プロセスチーズ	じゃがいも,マヨネーズ,サラダ油,上白糖	きゅうり,にんじん,レモン(果汁,生)	23.3 g
13金	チャーハン	○	豚肉	米,ラード,ごま油	にんにく,にんじん,ねぎ	590 kcal
	たらの香味ソースかけ		すけとうだら	でんぷん,揚げ油,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,ねぎ	26.8 g
	わかめスープ		鳥がら,木綿豆腐,カットわかめ	ごま油	玉葱,えのきたけ,もやし,ねぎ	21.5 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612kcal たんぱく質24.2g 脂質20.7g 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。

令和6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	1食分 - たんぱく質 脂質
16月	練馬スパゲッティ <small>～地場産物～ 練馬大根</small>		ツナ(油漬け),刻み海苔	スパゲティー(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	598 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	25.2 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			20.2 g
17火	ミルクパン			ミルクパン		575 kcal
	タンドリーチキンまたは 照り焼きチキン <small>セレクト給食</small>	○	鶏もも		にんにく	20.7 g
	野菜スープ		鳥がら,ベーコン,豚肉,ひよこまめ(乾)	調合油,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,マッシュルーム(水煮)	18.6 g
	果物(夢オレンジ)				夢オレンジ	
18水	豚肉の生姜焼き丼		豚肉もも(薄切り)	米,調合油,上白糖,てんぷん	玉葱,しょうが	615 kcal
	かきたま汁	○	削り節(だし),鶏もも,絹ごし豆腐,たまご,カットわかめ	でんぷん	にんじん,こまつな,ねぎ	26.0 g
	梅肉あえ		糸削り		えのきだけ,こまつな,もやし,ねり梅	18.3 g
19木	カオマンガイ		鶏もも	精白米,炒め油,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	580 kcal
	パッタイ <small>世界の料理 タイ</small>	○	豚ばら,いか 短冊	炒め油,フォー,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,もやし,にら,レモン(果汁,生)	26.0 g
	トムヤムクン		鳥がら,鶏若鶏肉もも(皮なし),むきえび,板なしがまぼこ,さくらえび(素干し)	サラダ油	しょうが,にんじん,もやし,マッシュルーム,ねぎ,トマト,糸みつば	19.4 g
20金	ごま昆布ごはん		塩昆布	米,白いりごま		611 kcal
	鮭の柚子風味焼き	○	生鮭		ゆず(果皮,生)	29.5 g
	ほうとう <small>行事食 冬至</small>		削り節(だし),豚肉,油揚げ,赤みそ	調合油,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,まいだけ,ねぎ,こまつな	18.3 g
	果物(みかん)				みかん	
23月	ご飯 <small>ぶんきょう 和食</small>			米		635 kcal
	鯖の味噌だれかけ	○	さば,赤みそ	上白糖,てんぷん	しょうが	28.7 g
	からしあえ <small>文京区和食の日</small>				もやし,にんじん,こまつな	22.1 g
	ごま入り呉汁		削り節(だし),豚肉,大豆,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	炒め油,こんにゃく,白ねりごま,すりごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	
24火	リースパン <small>クリスマス</small>			あしたはパン		600 kcal
	ハーフチキン	○	鶏もも		しょうが,にんにく	20.0 g
	万次郎かぼちゃのスープ		鳥がら,豆乳	調合油,コーンスターチ	玉葱,にんじん,しょうが,かぼちゃ	18.4 g
	ミルクゼリーいちごソース かけ		粉寒天,牛乳	上白糖	いちご,レモン(果汁,生)	

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!