



平成29年度 12月予定献立表

港区立港南小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう さむま しょうじ
今日の給食目標:寒さに負けない食事をしよう。

日	曜日	こんだてめい				牛乳 エネルギー kcal	たんぱく質 g	あかのなにかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなにかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなにかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと	
		主食	主菜	副菜	デザート							
1	金	ごはん	つくねの和風あんかけ	ごもく豆	みそ汁	721	29.1	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐・たまご、こんぶ、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、板こんにやく、三温糖、じゃがいも	れんこん、ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、にんじん、ごぼう、だいこん	だいこんは今から1300年くらい前から作られ、日本には中国から伝わりました。昔は「おおね」と呼ばれていました。	
4	月	きんぴらごはん	ちくわの変わり揚げ	ごま酢サラダ	みそ汁	558	19.5	れんこん、ねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、ごぼう、だいこん	精白米、こんにやく(白)、黒ごま(いり)、小麦粉、ごま(いり)、ごま油	にんじん、ごぼう、干し椎茸、グリンピース(冷)、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷)、もやし、玉葱、えのきたけ、ねぎ	にんじんはだいこんやごぼうと同じ、根を食べる野菜です。根には大地から養分と水分を吸収しているため栄養がたっぷりです。	
5	火	ごはん	魚のマッシュ焼き	カレービーフン炒め	やさいスープ	690	27.4	牛乳、さけ、ベーコン、豚こま	精白米、マヨネーズ、乾燥マッシュポテト、ビーフン、トマトケチャップ	玉葱、パセリ、キャベツ、にんじん、こまつな	さけのたまごはいくらです。ではかずのこは、何のたまごでしょうか？ 答えはにんじんです。	
6	水	豚すきどん		小松菜のナムル	みそ汁	594	21.5	牛乳、豚肩、赤みそ、白みそ	精白米、こんにやく、ごま油、白ごま(いり)、じゃがいも	玉葱、ねぎ、えのきたけ、だいこん(葉なし)、こまつなにんじん、しょうが、にんにく、もやし	こまつなは全国各地で生産されています。東京、神奈川など関東地方だけで、全国の8割の生産を占めています。給食では東京都のこまつなを使っていきます。	
7	木	スパゲッティホワイトソース		油あげのサラダ	フィンガーパイ	664	26.6	牛乳、調理用、ベーコン、エビ、ほたてが(貝柱)、生クリーム(乳)、粉チーズ、油揚げ	スパゲッティ、バター、小麦粉、ごま油、白すりごま、パイ皮、グラニュー糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、もやし、こまつな	油あげを使った料理に「きつね」とい名前がつけられるのは、油あげをきつねが好物だからといことを言い伝えられてきたからです。	
8	金	ホットサンド		インド煮	くだもの	587	26.5	牛乳、ハム、チーズ、豚こま、さつま揚げ、うずら卵(水煮缶詰)	食パン、トマトケチャップ、マスタード、じゃがいも、こんにやく	にんじん、玉葱、みかん	給食で使っているみかんは、愛媛県の産地のものが多いです。これからは旬をむかえるみかんはビタミンが豊富です。	
11	月	そばろ野菜ごはん	いかと里芋の煮物	きのこの沢煮焼	くだもの	654	23.7	牛乳、調理用鶏ひき肉、いか、生揚げ、豚こま	精白米、ごま(いり)、さといも、こんにやく(白)、しらたき	にんじん、のざわな、たけのこ(水煮缶詰)、ごぼう、さやいんげん、だいこん、えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギ、こまつな、ねぎ、草香オレンジ	野沢菜は長野県の代表的な漬物です。今日はごはんに混ぜました。野沢菜の塩味と風味のあるごはんです。	
12	火	ごはん	蒸し鶏のごまだれ	芋入りやさい炒め	みそ汁	655	25.1	牛乳、鶏肉モモ、ベーコン、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、鶏肉モモ肉、ベーコン、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、チンゲンツァイ、だいこん	とうふには、木綿とうふと絹とうふがあります。とうふになる工程で水分の量が多く、栄養も多いほうが、絹とうふになります。	
13	水	きなこパン		ワンタンスープ	くだもの	552	21.5	牛乳、きな粉、豚挽肉	コッパン、ワンタンの皮、ごま油	干し椎茸、にんじん、キャベツ、玉葱、もやし、しょうが、ねぎ、ほうれんそう、りんご	ほうれん草は緑黄色野菜の玉葱とも呼ばれています。ビタミン、ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。	
14	木	茶めし	松風やき	江戸菜の煮びたし	みそ汁	678	29.6	牛乳、鶏ひき肉、豚挽肉、米もぞ(甘みそ)、たまご、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、白ごま(いり)、生パン粉、三温糖、けし(乾)、じゃがいも	にんじん、ねぎ、しょうが、江戸菜、キャベツ、玉葱、もやし、こまつな	江戸菜はこまつなの種類と同じ、こまつなの発祥の地、江戸川区で栽培されたことから江戸菜と名前が付けました。	
15	金	ごはん	魚のプチプチ揚げ	洋風きんぴら	みそ汁	634	25.8	牛乳、まあしたまご、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、小麦粉、道明寺粉、オリーブ油	しょうが、にんじん、れんこん、ごぼう、パセリ、にんにく、キャベツ、玉葱、もやし、こまつな	洋風きんぴらはごぼうやにんじんなど油でよく炒めてから、塩や黒こしょうで味付けをします。ややピリッとした味です。	
18	月	ひじき梅ごはん	とうふでんがく	ごま和え	みそ汁	566	22.4	牛乳、ひじき、油揚げ、鶏ひき肉、たまご、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、白ごま(いり)、白すりごま、黒すりごま	干し椎茸、カリカリ梅、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、だいこん(葉なし)	ひじきはいわゆる仲間です。乾燥しているときは「黒っぽく」、生のときは「おうど色」しています。	
19	火	煮込みうどん		じゃがいものチーズ焼き	じゃこのサラダ	634	26.5	牛乳、鶏肉モモ、油揚げ、白みそ、赤みそ、ベーコン、豚挽肉、粉チーズ、ちりめんじゃこ	うどん(生)、じゃがいも、バター、洋からし(粉)	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、玉葱、パセリ、ブロッコリー、キャベツ、切干、だいこん	かたくりわしの子供のことを「しらす」といいます。しらすを干すことでしらす干しに、加工することでちりめんじゃこになります。	
20	水	カレーライス		ピクルス	くだもの	596	17.1	牛乳、豚肩、粉チーズ	精白米、じゃがいも、小麦粉、バター、トマトケチャップ、チャツネ	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ	豚肉はビタミンBを多く含み、牛肉の10倍も入っています。また、疲れをとる効果があります。	
21	木	ごはん	ジャンボ餃子	ナムル	春雨スープ	604	19.3	牛乳、豚挽肉、鶏こま	精白米、ごま油、ぎょうぎの皮、洋からし(粉)、ごま(いり)、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、もやし、にんじん、はくさい	キャベツにはビタミンが多いですが、キャベツを長く水にさらすとこのビタミンが溶け出してしまいます。水につけるときは、切らずに葉の状態で付けるようにしましょう。	
22	金	ココアパン	スパイスチキン	コールスローサラダ	えのきのスープ	フルーツゼリー	801	26.6	牛乳、鶏肉、とりがら、豚肉、絹ごし豆腐、粉寒天、生クリーム(乳)	ココアパン、小麦粉、チョコレート	キャベツ、にんじん、ホールコーン(缶)、干しぶどう、パセリ、玉葱、えのきたけ、ごねぎ、黄桃缶、りんご(缶詰)、パン缶	2学期最後の給食です。今学期を振り返って、楽しく食事をしましょう。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。