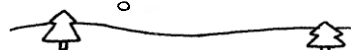


[給食献立予定表]



2020年12月



渋谷区立笹塚小学校



日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1火	ひじきごはん	○	もやしのからしあえ なめこととうふのみそしる	豚肉, 干ひじき, 油揚げ, 木綿豆腐, 牛乳	米	にんじん, ごぼう, もやし, 青菜, ねぎ, なめこ	590 kcal 20.2 g 19.6 g
2水	みそラーメン	○	ツナサラダ くだもの	豚肉, ツナ缶, 牛乳	中華めん	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, ホールコーン, ねぎ, キャベツ, きゅうり, 果物	601 kcal 21.5 g 25.5 g
3木	ごはん	○	だいこんとあつあげのピリからいため むらくもじる	豚肉, 生揚げ, 鶏肉, たまご, 牛乳	米	だいこん, にんじん, さやいんげん, はくさい, ねぎ	648 kcal 25.1 g 21.8 g
4金	ごはん	○	さばのみそに とさあえ みそしる	さば, かつお節, カットわかめ, 絹ごし豆腐, 牛乳	米	しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ねぎ	662 kcal 28.3 g 19.3 g
7月	ちゅうかどん	○	かふうもやし	豚肉, いか, 牛乳	米	にんにく, しょうが, もやし 干し椎茸, にんじん, はくさい, ねぎ, チンゲンツアイ, きゅうり	622 kcal 19.5 g 20.4 g
8火	そぼろごはん	○	おひたし こんさいじる	豚肉, 絹ごし豆腐, 牛乳	米	にんじん, しょうが, こまつな, はくさい, だいこん, ごぼう, ねぎ	600 kcal 21.8 g 18.1 g
9水	にしよくサンド	○	ポトフ コールスローサラダ	豚肉, フランクフルト, 牛乳	コッペパン, バター, じゃがいも	いちごジャム, にんじん, 玉葱, だいこん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶	599 kcal 17.9 g 30.5 g
10木	さけごはん	○	かぼちゃのてんぶら かみなりじる	さけ, 焼き竹輪, 絹ごし豆腐, 牛乳	米, 小麦粉	かぼちゃ, にんじん, だいこん, 玉葱, 干し椎茸	616 kcal 20.8 g 17.6 g
11金	カラフルピラフ	○	はくさいサラダ ベジタブルスープ	鶏肉, 豚肉, 牛乳	米, バター, じゃがいも	にんにく, 玉葱, 赤ピーマン, ピーマン, マッシュルーム, ホールコーン缶, はくさい, にんじん, きゅうり	587 kcal 16.7 g 18.2 g
14月	やきそば	○	ひじきサラダ	豚肉, 干ひじき, 牛乳	蒸し中華めん	にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, ホールコーン缶	592 kcal 19.9 g 24.2 g
15火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ビーンズサラダ かぶのスープ	豚肉, いんげんまめ, 鶏肉, 牛乳	米	にんにく, しょうが, 玉葱, きゅうり, キャベツ, かぶ, にんじん	657 kcal 23.8 g 22.4 g
16水	てんどん	○	こまつなときのこのサラダ みそしる	いか, 油揚げ, 牛乳	米, さつまいも, 小麦粉	なす, キャベツ, こまつな, しめじ, エリンギ, にんじん, 玉葱	709 kcal 22.3 g 21.8 g
17木	ごはん (ふりかけ)	○	いりどり はくさいのからしあえ	かつお節, あおのり, 鶏肉, 牛乳	米, こんにゃく	玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, はくさい	589 kcal 21.2 g 16.0 g
18金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ みそしる	豚肉, 牛乳	米, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉	かぼちゃ, 玉葱, キャベツ, にんじん, もやし, たらこ	696 kcal 21.1 g 19.9 g
21月	キーマカレー	○	コーンサラダ	豚肉, 牛乳	米, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶	693 kcal 21.0 g 24.2 g
22火	マーボーどん	○	ちりめんサラダ	豚肉, 絹ごし豆腐, ちりめんじゃこ, 牛乳	米	にんにく, しょうが, ねぎ, たらこ, もやし, こまつな, キャベツ	664 kcal 26.8 g 24.8 g
23水	わかめごはん	○	にくじゃが もやしのばいにくあえ	豚肉, 牛乳	米, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, 玉葱, さやいんげん, もやし, きゅうり, 梅干し	656 kcal 22.3 g 17.2 g
24木	ごはん	○	とりにくのいりどりあんかけ いなかじる	鶏肉, 油揚げ, 牛乳	米, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, 玉葱, 赤ピーマン, ピーマン, しょうが, だいこん, ごぼう, ねぎ, しめじ	682 kcal 23.2 g 20.2 g
25金	チョコチップパン	○	フライドチキン オニオンドレッシングサラダ はくさいのスープ	鶏肉, ベーコン, 牛乳	砂糖, チョコチップパン	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉葱, はくさい	622 kcal 22.6 g 31.1 g

※食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。

12月の給食目標「食べ物と健康について知ろう」

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活されるとされ、日が長くなっていきます。冬至には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。かぼちゃは夏にとれますが長い間保存できる食材です。寒さが厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べとかぜを予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。

