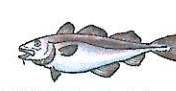




# 令和6年度 12月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	1食分 - たんぱく質	ひとくち メモ
2月	振替休業日(学校はお休みです)							
3火		ごはん			米		556 kcal	カルシウムたっぷりふりかけは、ちりめんじゃこ、わかめ、ごまでつくるふりかけです。塩肉じゃがはゆずの果汁を加えてつくります。
		カルシウムたっぷりふりかけ	わかめ,★じゃこ	★ごま,三温糖			23.0 g	
		塩肉じゃが	★豚肉	油,じゃがいも,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,ゆず,さやいんげん			
		なめこ汁	豆腐,みそ		なめこ,こまつな			
4水		ひじきチャーハン	★豚肉,ひじき,★卵	米,油,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,えだまめ		609 kcal	ごま団子は、白玉粉で作った生地の中にこしあんを入れ、ごまをまぶして油で揚げるデザートです。
		キムチ入りみそ汁	★鶏肉,豆腐,みそ		しょうが,にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,キムチ,ねぎ,にら		23.6 g	
		ごま団子	あずき	白玉粉,★ごま油,上白糖				
5木		ごはん			米		554 kcal	冬に旬を迎えるすけそうだらをから揚げにして、彩り豊かな野菜あんをかけて提供する予定です。 
		鱈のから揚げ 野菜あんかけ	★すけそうだら,★豚肉	片栗粉,油,油	たまねぎ,にんじん,だけのこ,干しいたけ,ピーマン,真パプリカ		23.3 g	
		キャベツの浅漬け			キャベツ,きゅうり,しょうが			
		油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		たまねぎ,だいこん			
6金	有機農業の日(12月8日) 有機農産物活用献立	ピザトースト	★ベーコン,★チーズ	★食パン,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン		558 kcal	12月8日の「有機農業の日」に合わせて、6日と9日の給食では、北海道で有機栽培により、生産された「たまねぎ」と干菜
		ポトフ	★鶏肉,★ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ		25.5 g	
		りんご			りんご			
9月	有機農業の日(12月8日) 有機農産物活用献立	★冬野菜カレー	★鶏肉	米,油,さといも,★バター,★小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,セロリ,にんじん,れんこん,カリフラワー,チャツネ		613 kcal	県などで生産された「にんじん」を使用します。 
		★大根サラダ		油,ごま油,上白糖	だいこん,きゅうり,にんじん		20.1 g	
		季節の柑橘類(みはや)			みはや			
10火	町ツリー キッズ 優勝記念 3年2組の リクエスト	♡みそラーメン	★豚肉,みそ	★中華めん,ごま油,油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら,ホールコーン		564 kcal	「ワゴンクリーンキャンペーン」で優勝した3年2組のリクエストの上位に輝いた「みそラーメン」「サイダーポンチ」が登場します。他に「揚げパン」「のりの佃煮」も人気がありました。「揚げパン」は1月の献立で登場予定です。
		韓国風のりサラダ	のり	三温糖,ごま油	こまつな,にんじん,もやし,きゅうり,にんにく		22.8 g	
		♡サイダーポンチ			みかん缶,りんご缶,パイン缶			
11水	持久走記録会 ブック メニュー	黒砂糖パン		★黒砂糖パン			655 kcal	のりの佃煮は、児童に人気のある料理です。細かくちぎったのりを水でふやかし、ておき、しょうゆやみりんなどを加え、水気がなくなるまで煮込んでつくります。紅みかんは、「山下紅早生」という品種のみかんです。和歌山県で生産されているみかんで、皮の色が濃く、酸味の少ないのが特徴です。
		♪マカロニグラタン(にせものかぎばあさん)	★鶏肉,★牛乳,豆乳,★生クリーム,★チーズ	油,じゃがいも,★バター,★小麦粉,★マカロニ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ		25.3 g	
		パイザンヌスープ	ひよこ豆	油,三温糖	たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,こまつな			
12木		ごはん			米		555 kcal	冬の旬の魚、「ぶり」を油で揚げ、じっくり煮た大根と合わせて煮物に仕上げます。 
		ぶりと大根のうま煮	★ぶり	片栗粉,★小麦粉,油,三温糖	しょうが,だいこん,にんじん,さやいんげん		22.9 g	
		しらす入りかきたま汁	豆腐,★しらす,★卵	片栗粉	にんじん,こまつな			
13金		ごはん			米		561 kcal	のりの佃煮は、児童に人気のある料理です。細かくちぎったのりを水でふやかし、ておき、しょうゆやみりんなどを加え、水気がなくなるまで煮込んでつくります。紅みかんは、「山下紅早生」という品種のみかんです。和歌山県で生産されているみかんで、皮の色が濃く、酸味の少ないのが特徴です。
		ひじき入り卵焼き	★鶏肉,ひじき,★卵	油,三温糖	たまねぎ,干しいたけ		25.0 g	
		江戸菜と油揚げのお浸し	油揚げ,★かつお節	三温糖	江戸菜,はくさい,にんじん			
		もやしとベーコンのみそ汁	★ベーコン,みそ		もやし,えのきたけ,キャベツ			
16月		ごはん			米		558 kcal	す。細かくちぎったのりを水でふやかし、ておき、しょうゆやみりんなどを加え、水気がなくなるまで煮込んでつくります。紅みかんは、「山下紅早生」という品種のみかんです。和歌山県で生産されているみかんで、皮の色が濃く、酸味の少ないのが特徴です。
		のりの佃煮	のり	三温糖			24.8 g	
		豚肉と豆腐のすき焼き煮	豆腐,★豚肉	三温糖,油,こんにゃく,★串心	ごぼう,にんじん,干しいたけ,だけのこ,はくさい,ねぎ,えだまめ			
		大根のすまし汁			にんじん,だいこん,こまつな			
17火		焼き鳥丼	★鶏肉,★鶏肉	米,ごま油,油,中ざら糖,水あめ	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,ねぎ		581 kcal	のみかんです。和歌山県で生産されているみかんで、皮の色が濃く、酸味の少ないのが特徴です。
		じゃがいものみそ汁	わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ		23.8 g	
		紅みかん			紅みかん			

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	1人分 たんぱく質	ひとくち メモ
18 水		セルフウィナーサンド	○	★ウィンナー	★コッペパン		560 kcal	せん切りにしたじゃがいもを油で素揚げしたものをサラダのトッピングにします。人気のある料理です。
		揚げじゃがいものサラダ			じゃがいも,油,三温糖	キャベツ,にんじん,こまつな,ホールコーン	25.5 g	
		豆乳スープ		★鶏肉,豆乳	油	たまねぎ,にんじん,しめじ,はくさい		
19 木	宮崎県の 郷土料理	ごはん	○		米		626 kcal	八杯汁は、宮崎県の郷土料理です。きのこの旨味の出た汁に豆腐を加えた料理です。八杯おかわりをしたくなるぐらいおいしいことから名前がついています。
		チキン南蛮		★鶏肉	片栗粉,油,三温糖,卵不使用マヨネーズ,上白糖	しょうが,たまねぎ,らっきょう,レモン果汁	25.2 g	
		切干大根サラダ			三温糖,ごま油,油	きゅうり,にんじん,もやし,切干大根,たまねぎ		
		八杯汁(はちはいじる)		豆腐	油,片栗粉	ごぼう,にんじん,まいたけ,ほうれん草		
20 金	冬至の献立	ごはん	○		米		565 kcal	12月21日の冬至に合わせて、ゆずと名前「ん」がつく食べ物を取り入れました。かぼちゃは、とうきょう元気農場の万次郎かぼちゃを使用する
		鯖の塩焼き		★さば			21.6 g	
		白菜のゆずか和え				はくさい,きゅうり,ゆず		
		冬至みそ汁		みそ	ごま油,こんにゃく	だいこん,にんじん,ねぎ,れんこん,かぼちゃ		
23 月	高知県の 郷土料理	かつおめし	○	★かつお	米,三温糖	しょうが,万能ねぎ	562 kcal	予定です。
		ぐる煮		生揚げ	こんにゃく,さといも,三温糖	ごぼう,だいこん,にんじん	28.5 g	
		にらたま汁		豆腐,★卵	片栗粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,にら		
24 火	季節の柑橘類・ 食べ比べ	中華丼 ○	○	★豚肉,★なると	米,油,片栗粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいだけ,たけのこ,はくさい,もやし,チンゲン菜	581 kcal	かつおめしは、脂ののったかつおを砂糖、しょうゆ、しょうがで甘辛く煮付けたものをごはん混ぜる料理です。
		春雨スープ ○		★鶏肉	はるさめ,ごま油	にんじん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	21.1 g	
		季節の柑橘類・食べ比べ (ネーブルオレンジ・早香)				ネーブルオレンジ,早香		
25 水	給食委員会企画 セレクト給食 (米粉のドーナツ) ブック メニュー	♪スパゲッティミートソース (こまつさんのスパゲティ)	○	★豚肉,大豆	★スパゲッティ,オリーブ油,油,三温糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト	707 kcal	給食委員会の企画で、セレクトドーナツを実施します。生地は米粉と豆腐を使用して作ります。12月3日から6日の間に各学級でアンケートをとる予定です。
		キャベツのスープ		★鶏肉		たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	28.2 g	
		米粉のドーナツ きなこ、抹茶、チョコレート の中から事前に1つ選んでもらいます。		ドーナツ生地 (豆腐) きなこ (グラニュー糖) 抹茶(粉糖) チョコレート (★チョコレート)			栄養価はきなこを選んだ時の値です。	

※ 献立表の栄養価は中学年(3・4年生)の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がございましたら学校までお問い合わせください。

## 12月の献立紹介



★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。

♪12月11日(水) マカロニグラタン

「にせもののかげばあさん」

作:手島 悠介 絵:岡本 颯子 出版社:岩崎書店、フォア文庫

♪12月25日(水) スパゲティミートソース

「こまつさんのスパゲティ」

作:寺村 輝夫 絵:岡本 颯子 出版社:あかね書房

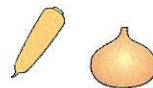
★12月24日(火) 季節の柑橘類・食べ比べ

熊本県産のネーブルオレンジと早香(ぼやか)の食べ比べをします。早香は、みかんとポンカンを交配した品種です。香りや味の違いを確かめながら食べてもらい、どちらが好きか投票をしてもらおう企画です。

## 給食委員会 委員会発表について

11月21日(木)朝の児童集会で、給食委員会児童が正しい箸使いや食事のマナーについて、セレクト給食についての発表を行いました。ご家庭でも食事の際に、正しい箸の持ち方や食事のマナーについて話題にしていただけたらと思います。

セレクト給食は、今年度は9月、12月、2月の計3回実施を計画しております。2月につきましては後半を予定しています。自分で選ぶ喜び、食べる楽しさを味わってほしいと考え企画しています。



## 【12月の東京都内産野菜】

小松菜(11月中全て)

江戸川区・平野農園

キャベツ(6日、10日、13日、17日)

八王子市・鈴木農園

大根、にんじん(4日～13日)

とうきょう元気農場

カリフラワー(9日)

立川市産

白菜(13日、16日、18日、24日)

八王子市・鈴木農園

里芋(23日)

八王子市・鈴木農園

## 12月8日は「有機農業の日」(オーガニックデイ)

2006年12月8日に有機農業推進法が成立してから10周年を記念し、2016年に、12月8日が記念日として制定されました。有機野菜は、一般の野菜よりも価格が高く、給食で使用する規格よりも小さいものが多いため、普段はなかなか使用できないのですが、今回玉ねぎとにんじんを初めて使用します。環境や生物多様性について考える契機になればと思います。