



# 12月 \* しょうごけい

平成30年11月30日  
港区立 青南小学校  
校長 関幸治  
栄養士 大塚綾子

すっかり風が冷めたくなりました。冬は風邪がはやりやすい季節です。食事や生活が不規則にならないように気を付け、今年最後の1か月も元気に過ごしましょう。

## 12月 給食目標

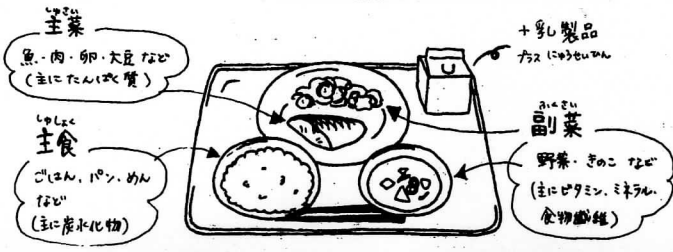
寒さに負けない  
食事をしよう!!



## 寒さに負けない食事

## バランスのよい食事とは...?

1食に 主食・主菜・副菜 をそろえた食事



# こんげつのこんだてしょうかい

## 20日 冬至 \* ニユ一

冬至は、1年で一番おひさまの出ている時間が短い日です。むかしから冬至の日には、ゆずのお風呂に入ったり、体をあたためたり、栄養が下りるのかぼらの料理や食べかぜをひきにくくしたりしてきました。給食ではかぼらの入った(ほうとう)どんと、ゆずの果汁をいじったやさいのゆずポン酢和えを出します。

## 21日 クリスマスメニ一

21日は、今年最後の給食です。この日は少し早めのクリスマスごちそうメニューにしました。とりやきチキンにカラフルなクリスマスサラダ、あたたまるスープに、デザートは冷凍パイナップルです。おいしく食べ、たのしんでもらえるとうれしいです。

## ウエストレシピ

- おしえて!と声があがったレシピを紹介します。
- ねぎしおぶたどん** (4人分)
  - ごぼん... 4杯
  - 豚肉... 3切... 180g
  - しょうが... 1にんにく... 1cmずつ
  - 長ねぎ... 1/2本
  - 玉ねぎ... 1コ
  - 塩... 少々
  - しょうゆ... 小さじ1
  - 鶏がらスープ... 1/4cup
- ① にんにく、しょうがを炒め、肉、野菜を加えて炒める。
- ② スープを入れ、調味する。
- ③ 仕上げにレシジュ、ごま油を加える。
- ・レシジュ
- ・ごま油
- ・白ごま

## おたけごん

- 辛いのが好きは人は... (中学生 4人分)
  - ごぼん... 4杯
  - 豚肉... 3切... 120g
  - きん子... 80g
  - たまねぎ... 1コ
  - 白米... 1/4コ
  - 長ねぎ... 1/2本
  - ニラ... 1/2束
  - モヤシ... 1/2束
  - 油
  - にんにく... 1かけ
  - さだ... 1小じ
  - しょうが... 少々
  - 豆乳... 1おこめ
  - ごま油... 少々
  - かつお節... 少々
- ① にんにくを炒め、肉、野菜を炒める。  
② きん子を茹でて炒め、調味する。  
③ 仕上げにごま油を加え、かつお節を振りかける。

# 12月こんだてひょう

日	こんだてめい	牛乳	あかのなま血や肉になる	きいろのなま熱や力の元になる	みどりのなま体の調子を整える	その他	エネルギー	行事等
3月	きんぴらごぼん やさしいゴマ酢あえ のっぺいじる		豚肉 しらたき さとう	米 さとう 白ゴマ	えんじん 小松菜 モヤシ	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	561 kcal 22.9 ㍊	完 子 食 エ ツ ク ツ ク ツ
4月	むぎごぼん サワラのてりやき 豆モヤシのナムル 大根とワカメのみそしる		さとう とり肉 豆腐	米 押麦 さとう かつくり粉	えんじん 大根 長ねぎ	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	580 kcal 26.5 ㍊ 17.5 ㍊ 2.2 ㍊	
5月	ホットドッグ ビーンズチャウダー *くだもの		ウィンナー 牛乳 ベコン 豆 豆腐	コンニャク 油 じゃがいも 小松菜 パター	キャベツ えんじん 玉ねぎ しょうが	ケチャップ ウスターソース ごぼん だし醤油 かつお節	698 kcal 23.1 ㍊ 31.8 ㍊ 3.3 ㍊	
6月	ごはん ぶた肉のしょうが炒め キャベツのからしあえ ごじる		ぶた肉 油 さとう かつくり粉	米 さとう かつくり粉	えんじん 大根 長ねぎ	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	640 kcal 27.6 ㍊ 20.0 ㍊ 2.1 ㍊	
7月	五目あんかけそば ワンタンのバリバリサラダ *フルーツヨーグルト		ぶた肉 油 中華あん さとう かつくり粉	米 さとう かつくり粉	えんじん 玉ねぎ しょうが 白米	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	627 kcal 22.4 ㍊ 21.3 ㍊ 2.6 ㍊	
10月	ごはん ぎせい豆腐 やさしいいそあえ とんじる		ぶた肉 油 さとう かつくり粉	米 さとう かつくり粉	えんじん 大根 長ねぎ	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	635 kcal 27.6 ㍊ 20.1 ㍊ 2.8 ㍊	
11月	スパゲッティ きのこクリームソース キャベツとコーンのサラダ *ぶどうゼリー		とり肉 ベコン 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 油 オリーブ油 小松菜	コンニャク 玉ねぎ えんじん キャベツ コーン 玉ねぎ	ホワイトソース ごぼん だし醤油 かつお節	683 kcal 22.5 ㍊ 28.9 ㍊ 2.1 ㍊	

日	こんだてめい	牛乳	あかのなま血や肉になる	きいろのなま熱や力の元になる	みどりのなま体の調子を整える	その他	エネルギー	行事等
12月	ごはん イカのかりん揚げ 大根とキュウリの風味づけ じゃがいもと玉ねぎのみそしる		イカ 揚げ油 かつくり粉	米 しょうが	えんじん 大根 しょうが	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	586 kcal 24.7 ㍊ 16.2 ㍊ 2.0 ㍊	
13月	ごはん シウマイ はくさいのゆかりあえ サーラタン		ぶた肉 油 さとう かつくり粉	米 さとう かつくり粉	えんじん 大根 長ねぎ	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	625 kcal 25.4 ㍊ 18.7 ㍊ 2.3 ㍊	
14月	チーズトースト とり肉のトマト煮 *くだもの		とり肉 生クリーム	チーズ 油 じゃがいも マカロニ	トマト しょうが	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	608 kcal 25.1 ㍊ 22.9 ㍊ 2.7 ㍊	
17月	ごはん ひじきふりかけ ちくぜん煮 キャベツのゴマあえ		ひじき かつお節	米 さとう	えんじん 大根 しょうが	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	585 kcal 22.5 ㍊ 16.6 ㍊ 2.4 ㍊	
18月	むぎごぼん サバのおろしソース こまつなのおひだし はくさいのみそしる		サバ さとう	米 さとう	えんじん 大根 しょうが	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	616 kcal 23.4 ㍊ 24.0 ㍊ 2.3 ㍊	
19月	カレーライス ジャコとワカメのサラダ *くだもの		ぶた肉 油 じゃがいも 小松菜	米 さとう 白ゴマ	えんじん しょうが 大根	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	627 kcal 23.8 ㍊ 2.4 ㍊	
20月	ほうとうどん やさしいゆずポン酢あえ にんじんむしパン		とり肉 揚げ粉 油 かつお節	米 さとう 小松菜	えんじん 大根 しょうが	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	606 kcal 21.7 ㍊ 18.9 ㍊ 2.9 ㍊	メ ニ ユ 一 出 席
21月	ロールパン てりやきチキン クリスマスのサラダ ジュリエンスープ *くだもの		とり肉 さとう かつくり粉	米 さとう	えんじん 大根 しょうが	ごぼん だし醤油 かつお節 ごぼん だし醤油 かつお節	559 kcal 25.0 ㍊ 24.6 ㍊ 3.0 ㍊	メ ニ ユ 一 出 席

食材等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。 \*ニデザート