

令和2年度

12月 給食カレンダー

今月の
☆ きゅうしょくのもくひょう ☆

しょくごのやすむじかん
をとろう!

品川区立台場小学校 校長 木村 巳典
栄養教諭 大田奈津紀

日/曜	献立		旬の食材	あか 血や肉になる食品	きいろ 力や熱になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	給食 コメント
	牛乳	主食						
1 火		ごはん さばのみそに ◆ごまあえ すましじる		さば みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう ごま	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん えのき ねぎ	627 25.4	12/10 (木) 【インドネシア】 東南アジアの海にある 島嶼です。ナシゴレン はインドネシアで有名 な料理で、チャーハン に少し似ています。味 のポイントは、にんに く、唐辛子、えびで す。また、香ききも 「ルンピア」という名 前で、インドネシアで はよく食べられていま す。お楽しみに!
2 水		チリビーンズドッグ ◆ごまドレッシングサラダ ◆ふゆやさいのクリームシチュー		ふたにく とりにく いんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン さとう じゃがいも ごま こむぎこ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり こまつな ブロッコリー マッシュルーム	652 27.5	
3 木		シーフードクリームスパゲティ マセドアンサラダ ◎りんご		ベーコン とうにゅう えび いか ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ こむぎこ さとう じゃがいも	パセリ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり	621 24.9	
4 金		ごはん あおのりふりかけ さわらのしおこうじゃき おひたし こじる		とりにく とうにゅう みそ あぶらあげ だいず さわら けずりぶし ぎゅうにゅう のり あおのり	ごはん ごま じゃがいも さとう	もやし だいこん こまつな にんじん ねぎ	590 27.1	
7 月		ちゅうかどん はるさめちゅうかサラダ ◎カルピスゼリー		ふたにく いか ハム ぎゅうにゅう かんてん	ごはん はるさめ ごま さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ だけのこ はくさい もやし きゅうり	591 20.4	
8 火		こぎつねごはん かきたまじる ◆だいずとじゃこのあげに ◎みかん		ふたにく あぶらあげ だいず とりにく たまご ぎゅうにゅう にほし	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ こまつな えのき	613 24.4	12/11 (金) 【鮭の チャンチャン焼き】 キャベツなどの野菜と 鮭にみそとバターを加 え、鉄板の上で焼く料 理です。北海道の漁師 さんの伝統料理です。 給食では、アルミカッ プを使って、みそとバ ターで味付けした野菜 と鮭をのせ、オープン で焼いて作ります。
9 水		コロッケバーガー キャベツのピクルス ミネストローネ		ふたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう パンこ じゃがいも こむぎこ マカロニ	にんじん セロリ キャベツ きゅうり たまねぎ	605 20.2	
10 木		ナシゴレン ◆はるまき キャベツとウィンナーのスープ		ふたにく ウィンナー えび ぎゅうにゅう	ごはん むぎ こむぎこ はるさめ じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ パセリ しょうが にんじん しいたけ だけのこ キャベツ ねぎ にら とうもろこし	630 20.0	
11 金		ごはん ◆カレーじゃこふりかけ さけのチャンチャンやき のっぺいじる		さけ(さかな) みそ なまあげ ふたにく けずりぶし ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう さといも かたくりこ	たまねぎ キャベツ えのき にんじん だいこん ねぎ こんにゃく しょうが	589 27.1	
14 月		わかめごはん ちぐさやき とんじる		ふたにく たまご とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	しいたけ だけのこ ごぼう ねぎ こんにゃく にんじん だいこん	601 24.9	
15 火		ハヤシライス ◆てっこつサラダ ◎りんご		ふたにく ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	ごはん こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく にんじん トマト だいこん きゅうり	629 20.2	12/21 (月) 【かぼちゃのみそ汁】 冬至とは、1年で1番 昼が短くなる日のこと です。昔から、冬至の 日にはかぼちゃを食べ る習慣があります。栄 養たっぷりのかぼちゃ を食べれば、寒い日でも 病気になるないとさ れているためです。給 食でも、かぼちゃを 使ったみそ汁を出しま す!
16 水		◆きなこあげパン ポークシチュー キャベツとコーンのサラダ		ふたにく ひよこまめ きなこ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく トマト たまねぎ	628 22.4	
17 木		こだいまいごはん ぶりのてりやき ちくぜんに		とりにく ぶり あげボール ぎゅうにゅう	ごはん ごま さといも もちごめ あかまい さとう	だいこん にんじん れんこん だけのこ さやいんげん こんにゃく しょうが	594 24.7	
18 金		ほうとうふううどん ◆ビーンズポテト ◆カミカミやさいのサラダ		ふたにく みそ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	めん ごま じゃがいも かたくりこ さとう	だいこん かぼちゃ こまつな にんじん きゅうり ごぼう ねぎ とうもろこし たまねぎ マヨネーズ	635 24.2	
21 月		ごはん ◆ひじきふりかけ ◆イワシのからあげ もやしのあますに かぼちゃのみそじる 冬至(とうじ)		あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう ひじき こいわし(こさかな)	ごはん さとう ごま かたくりこ	きゅうり にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ しょうが	608 22.0	
22 火		◆かきあげてんどん りきゅうじる はくさいのにびたし		ふたにく あぶらあげ いか とうふ みそ ぎゅうにゅう コンブ	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん はくさい えのき ごぼう こんにゃく だいこん	610 21.6	
23 水		チャーハン しゅうまい ちゅうかやさいスープ		ふたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ こむぎこ さとう ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ グリンピース えのき もやし チンゲンサイ	589 23.1	
24 木		ココアパン やさいスープ スパゲティソテー チキンロール		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン スパゲティ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム	595 26.8	
25 金		えびピラフ チリコンカン ◆ふゆやさいのにこみスープ ◎りんご		ふたにく えび だいず とりにく ぎゅうにゅう	ごはん むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト はくさい ブロッコリー かわ	591 22.1	

◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。 ◎はデザート、◆はカミカミメニューです。