

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるのもとになる	体の調子を整えるのもとになる			
1月	ごはん、肉豆腐、かきたま汁（たまご）、牛乳	米、油、さとう、でんぷん	豚肉、豆腐、たまご、牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、つきこんにゃく		578	27.6
2火	チャーハン（たまご）、パリパリサラダ、五目スープ、牛乳	米、ごま油、油、春雨、さとう、じゃがいも、ワンタンの皮	豚肉、たまご、鶏肉、豆腐、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、にんじん、セロリ、きゅうり、もやし、にんにく、チンゲンサイ		590	23.8
3水	クリームスパゲティ、グリーンサラダ、りんご、牛乳	スパゲティ、油、バター、小麦粉、さとう	鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、チーズ、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、もやし、りんご		579	23.7
4木	ごはん、魚のサクサク揚げ（さば）、お浸し、みそ汁、牛乳	米、でんぷん、油、さとう、ごま、パン粉	さば、豆腐、牛乳	しょうが、はくさい、もやし、にんじん、キャベツ		672	24.2
5金	フレンチトースト（たまご）、パスタスープ、ブロッコリーとコーンのサラダ、みかん、牛乳	食パン、さとう、油、じゃがいも、マカロニ	たまご、調理用牛乳、ベーコン、牛乳	たまねぎ、セロリ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、スイートコーン、ブロッコリー、みかん		550	21.1
8月	ごはん、麻婆豆腐、中華スープ、牛乳	米、油、さとう、でんぷん、ごま油	豆腐、豚肉、大豆、ベーコン、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが、にんにじん		611	26.9
9火	ビビンバ、わかめスープ、ぶどうゼリー、牛乳	米、油、さとう、ごま油、ごま、でんぷん	豚肉、わかめ、豆腐、アガー、牛乳	にんにく、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、ぶどうジュース		617	22.3
10水	【地産地消 糸寒天】 【噛ミング30運動】 小松菜うどん、きびなごのから揚げ、糸寒天のごま酢がけ、牛乳	冷凍うどん、油、さとう、でんぷん、ごま	鶏肉、油揚げ、きびなご、糸寒天、牛乳	長ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、しょうが、はくさい、スイートコーン		585	30.9
11木	ポークカレーライス、大豆入りサラダ、りんご、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、さとう	豚肉、大豆、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、りんご		639	20.3
12金	鶏ごぼうピラフ、豆腐ナゲット（たまご）、野菜スープ、牛乳	米、油、バター、でんぷん	鶏肉、豆腐、豚肉、たまご、干ひじき、牛乳	ごぼう、にんじん、しょうが、さやいんげん、たまねぎ、万能ねぎ、こまつな、キャベツ		579	22.1
15月	【野菜350運動】 みそラーメン、揚げぎょうざ、野菜のさっぱりあえ、牛乳	蒸し中華めん、ごま、ごま油、油、ぎょうざの皮、小麦粉、さとう	豚肉、牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、スイートコーン、はくさい、キャベツ、こまつな		606	25.0
16火	ごはん、肉じゃが、みそ汁、りんご、牛乳	米、じゃがいも、油、さとう	豚肉、生揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、つきこんにゃく、りんご		580	22.9
17水	ごはん、煮込みハンバーグ、野菜のソテー、パスタスープ、牛乳	米、油、パン粉、さとう、マカロニ	豚肉、大豆、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、こまつな、スイートコーン		619	25.9
18木	【日本郷土料理 青森】 炊き込みごはん、魚の香味焼き（鮭）、お浸し、せんべい汁、牛乳	米、油、さとう、ごま、ごま油、南部せんべい	油揚げ、鮭、鶏肉、豆腐、牛乳	にんじん、つきこんにゃく、万能ねぎ、もやし、はくさい、しょうが、長ねぎ		591	29.6
19金	カレーパン、ビーンズトマトシチュー、みかん、牛乳	パンズパン、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも、中ざらめ	豚肉、大豆、鶏肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト水煮、キャベツ、さやいんげん、みかん		571	27.2
22月	ごはん、鯖のゆずみそ焼き、野菜の煮浸し、けんちん汁、牛乳	米、さとう、ごま油、油、じゃがいも	さば、油揚げ、豆腐、豚肉、牛乳	しょうが、長ねぎ、ゆず、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう		644	26.5
23火	チキンライス、ハムとコーンの卵焼き、野菜スープ、牛乳	米、油、バター、じゃがいも	鶏肉、ハム、調理用牛乳、たまご、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、スイートコーン、キャベツ		612	28.3
24水	ミルクパン、クリスピーチキン、コンビネーションサラダ、ABCパスタスープ、サイダーゼリー、ジョア（ストロベリー味）	ミルクパン、小麦粉、コーンフレーク、油、さとう、マカロニ、でんぷん、サイダー	鶏肉、まぐろ油漬、ベーコン、アガー、ジョア（ストロベリー）	にんにく、こまつな、キャベツ、もやし、スイートコーン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パイナップル、黄桃		592	22.8

※都合により献立内容を変更する場合があります。



児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（中学年）

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
12月分平均	601	16.7	30.2	2.5	328	2.3	89	253	0.37	0.52	30	5.8
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

冬至 「ゆず」

冬至は1年で最も昼が短く夜が長くなる日です。冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べて1年の健康を祈る風習があります。

ゆずは、鮮やかな黄色と独特の爽やかな香りが特徴的な果物です。みかんと同じ「かんきつ類」の一種ですが、酸味が強いので、そのまま食べるのではなく、料理やお菓子、ジャムなどに利用されます。栄養価が高く、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを多く含みます。風邪予防には、ゆず湯につかるだけでなく、食事に取り入れるのもおすすめです。

日本の郷土料理 「せんべい汁」 青森県

せんべい汁は、青森県の郷土料理です。小麦粉と塩と水を混ぜて作った南部せんべいを、だしをとった汁に割り入れて煮込んだ料理です。南部せんべいは、青森南東部から岩手北部にかけての伝統食品です。冷害で米がとれなかったときの保存食として作られました。