

12月 給食献立表

令和7年度

目黒区立上目黒小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	ミルクパン	○		ミルクパン			671 kcal
	キッシュロレーヌ		ロースハム,たまご,牛乳,生クリーム, シュレッドチーズ	米ぬか油	玉葱,ほうれんそう	白ワイン,塩,こしょう, パイ皮	27.6 g
	茹で野菜レモンソース			米ぬか油	もやし,にんじん,きゅうり,レモン汁	しょうゆ,塩,酢	35.0 g
	★フランス料理						2.8 g
3 水	キーマカレー	○	豚ひき肉,大豆,粉チーズ	精白米,精麦,米ぬか油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ホールトマト缶	ターメリック,鶏がら,トマトケチャップ,赤ワイン,オーストラリア産,カレー粉,中濃ソース,塩,こしょう,しょうゆ,ガラムマサラ	643 kcal
	こまつナサラダ		まぐろ缶詰	三温糖,米ぬか油	こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,レモン汁,玉葱	酢,塩,こしょう,しょうゆ,からし	23.5 g
	くだもの				りんご		21.3 g
							2.3 g
4 木	きびごはん	○		精白米,きび		酒	591 kcal
	鯖の煮付け		ノルウェーさば	三温糖	しょうが	酒,塩,しょうゆ,本みりん	23.4 g
	白菜の甘酢煮		油揚げ	三温糖,ごま油	はくさい,にんじん	しょうゆ,塩,酢	22.6 g
	みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		こまつな,長ねぎ	かつお厚削り節	2.0 g
5 金	鮭ごま菜めし	○	アトランティックサーモン	精白米,精麦,米ぬか油,白ごま	だいこん葉	塩	597 kcal
	目黒の大根の豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米ぬか油,さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	かつお厚削り節	22.2 g
	黒蜜かん		粉寒天,きな粉	黒砂糖,三温糖		塩	17.4 g
	★目黒の大根を使った献立						1.4 g
8 月	麦ごはん	○		精白米,精麦			646 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,長ねぎ,にら	しょうゆ,酒,トウバンジャン,テンメシジャン,塩	25.2 g
	ひじきサラダ		干ひじき	米ぬか油,三温糖	玉葱,だいこん,にんじん,きゅうり	かつお厚削り節,塩,こしょう,酢,しょうゆ,からし	21.5 g
	くだもの				みかん		2.2 g
9 火	大豆おこわ	○	油揚げ,大豆	精白米,もち米,三温糖	にんじん	しょうゆ,かつお厚削り節,塩	581 kcal
	さんまの塩焼き		さんま	米ぬか油		塩	25.3 g
	けんちん汁		木綿豆腐	ごま油,さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	かつお厚削り節,しょうゆ,酒,塩	24.1 g
	★「目黒のさんま」献立						2.3 g
10 水	五穀ごはん	○		精白米,黒米,きび,精麦,もち米		塩,酒	630 kcal
	肉じゃが		豚ひき肉	米ぬか油,じゃがいも,三温糖	玉葱,有磯にんじん	かつお厚削り節,しょうゆ	22.9 g
	のり塩大豆		大豆,あおのり	でん粉,大豆油		塩	19.2 g
							1.6 g
11 木	胚芽パン	○		胚芽パン			606 kcal
	スウェーデン風ミートボール		豚ひき肉,牛乳,生クリーム	パン粉,米ぬか油,米粉	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,パセリ	白ワイン,塩,こしょう	28.9 g
	マッシュポテト		牛乳,生クリーム	じゃがいも		塩,こしょう	26.0 g
	コールソップ ★スウェーデン料理		ベーコン	無塩バター	玉葱,にんじん,キャベツ	鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ,白ワイン,オーストラリア産	2.8 g
12 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			570 kcal
	鮭の焼き漬け		アトランティックサーモン	米ぬか油		しょうゆ,本みりん,酒	25.0 g
	ごまあえ		赤みそ	三温糖,ねりごま	こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ	18.5 g
	のっぺ ★新潟県の郷土料理		鶏肉,蒸しかまぼこ	さといも,板こんにゃく,三温糖	にんじん,干し椎茸,たけのこ水煮,さやいんげん	かつお厚削り節,酒,塩,しょうゆ	1.9 g
15 月	みそラーメン	○	豚肉,赤みそ,カットわかめ	冷凍ラーメン,米ぬか油,三温糖,ごま油	にんにく,干し椎茸,もやし,にんじん,長ねぎ,にら,ホールコーン缶	鶏がら,豚骨,しょうゆ,酒	633 kcal
	一塩野菜				きゅうり,キャベツ,しょうが	酒,塩	25.8 g
	さつま芋のいがぐり揚げ		牛乳	大豆油,有磯さつまいも,砂糖,薄力粉,そうめん・ひやおぎ			21.4 g
							3.1 g
16 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			572 kcal
	わかさぎのカレー揚げ		わかさぎ	でん粉,薄力粉,大豆油		酒,塩,こしょう,カレー粉	24.2 g
	のりあえ		刻みのり	三温糖	こまつな,にんじん,もやし	しょうゆ	17.8 g
	かき卵汁		木綿豆腐,たまご	でん粉	玉葱	かつお厚削り節,塩,しょうゆ,酒	1.9 g

17 水	ガーリックライスホワイトソースかけ	○	ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム、粉チーズ	バター、精白米、精麦、オリーブ油、米ぬか油、薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、パセリ	塩、こしょう、鶏がら、白ワイン	614 kcal
	茹で野菜サラダ			米ぬか油、三温糖	もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんにく	酢、塩、こしょう、しょうゆ	19.6 g
	くだもの				りんご		23.1 g
							2.3 g
18 木	コーンピラフ	○		精白米、精麦、オリーブ油	ホールコーン缶	ターメリック、塩	574 kcal
	白身魚のチーズパン粉焼き		メルルーサ、粉チーズ	米ぬか油、パン粉	にんにく、パセリ	塩、こしょう	24.9 g
	ミネストローネ		豚肉、レンズマメ	オリーブ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶、バジル	鶏がら、トマトピューレ、塩、こしょう	16.5 g
							2.1 g
19 金	メジのそぼろ丼	○	めじまぐろ（八丈島産）	精白米、精麦、米ぬか油、つきこんにゃく、三温糖	しょうが、ごぼう、たけのこ水煮、さいいげん、にんじん（八王子産）	しょうゆ、本みりん	582 kcal
	糸寒天のサラダ		カットわかめ、棒寒天（伊豆諸島産）	三温糖、ごま油、米ぬか油	もやし、きゅうり、しょうが、にんじん（八王子産）	酢、しょうゆ	25.3 g
	東京野菜のみそ汁		油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	さつまいも（八王子産）	キャベツ、こまつな、長ねぎ（八王子産）	かつお厚削り節	14.8 g
	★東京都の食材を使った献立						2.2 g
22 月	みそ煮込みうどん	○	豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、ハチみそ	米ぬか油、冷凍うどん	にんじん、玉葱、西洋かぼちゃ、干し椎茸、長ねぎ	かつお厚削り節、酒、しょうゆ、本みりん、塩	583 kcal
	大根の即席漬				だいこん、こまつな、しょうが	酒、塩、しょうゆ	22.6 g
	鬼まんじゅう			薄力粉、上新粉、三温糖、さつまいも		ベーキングパウダー	14.4 g
	★冬至献立・愛知県の郷土料理						2.5 g
23 火	シーフードピラフ	○	鶏肉、いか、むきえび	精白米、精麦、バター、オリーブ油	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、ピーマン	塩、白ワイン、こしょう	592 kcal
	ポテトポタージュ		牛乳、豆乳、生クリーム	バター、オリーブ油、じゃがいも	玉葱	鶏がら、塩、こしょう、白ワイン	24.1 g
	五目サラダ			オリーブ油、三温糖	キャベツ、にんじん、こまつな、ホールコーン缶、きゅうり	塩、酢、しょうゆ、からし	18.5 g
							2.7 g
24 水	ゆかりごはん	○		精白米、精麦		ゆかり粉	653 kcal
	餅巾着入りおでん		結び昆布、焼き竹輪、つみれ、はんぺん、さつま揚げ、がんもどき、油揚げ	三温糖、こんにゃく、さといも、竹輪ふもち、スバゲティ	だいこん	かつお厚削り節、塩、しょうゆ、本みりん、酒	23.6 g
	くだもの				みかん		15.2 g
	★図書献立						2.8 g
25 木	黒砂糖パン			黒砂糖パン			567 kcal
	照り焼きチキン		鶏肉		しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	19.2 g
	温野菜サラダ			じゃがいも、米ぬか油	にんじん、ブロッコリー、玉葱、にんにく	酢、塩、しょうゆ	18.5 g
	フルーツパフェ		生クリーム	砂糖、コーンフレーク	黄桃缶、みかん缶、いちご		1.5 g
	ジョア		ヨーグルトドリンク				
						月平均	606 kcal 24.1 g 20.3 g 2.2 g

※ 材料・搬入等の都合により献立を変更することがあります。

12月の献立から

12月から3月まで、6年生から募集したリクエスト献立を提供します。

- 5日「鮭ごま菜めし」他
11日「スウェーデン風ミートボール」
「コールソップ」
- 12日「鮭の焼き漬け」
「のっぺ」
- 19日「メジのそぼろ丼」他
- 20日「みそ煮込みうどん」
「鬼まんじゅう」
- 24日「餅巾着入りおでん」
- 25日「フルーツパフェ」
- 食育への活用のため目黒区内の農家が育てた大根を、世田谷目黒農業協同組合を通じて、目黒区農業振興運営協議会から寄付していただきます。葉も含めて美味しく味わいます。
- 「ショットブラール」と呼ばれるミートボールがスウェーデンでは定番の家庭料理で、リンゴンベリージャムを添えて、マッシュポテトと一緒に食べるそうです。給食ではマッシュポテトを添えて提供します。
- スウェーデン語で、「コール」がキャベツ、ソップが「スープ」という意味です。バターでキャベツをじっくり炒めることと、スパイスを入れることが特徴です。
- 新潟県の鮭が捕れる地域の郷土料理で、焼いた鮭をしょうゆ・みりん・酒に漬け、炙って又はそのまま食べる料理です。のっぺい汁とは異なり、汁物ではなく煮物です。お正月・法事・婚礼・お祭り等、一年を通してふるまわれるそうです。
- 東京都の食材を使った献立です。八丈島でとれたメジマグロのミンチ、伊豆諸島でとれた寒天、八王子市で収穫されたにんじん・キャベツ・こまつな・長ねぎ・さつまいもを使用予定です。東京都の食材を知って、地産地消を実践します。
- 冬至には「ん」がつく食べ物を食べて運をつけます。南瓜（なんきん）入りのうどんを味わいます。
- 愛知県の郷土料理で、さつま芋が入った蒸しパンです。角切りの芋が「つの」にみえるのでこの名前がついています。
- 「おもちのきもち」（作ががくいひろし 出版社 講談社）の絵本では、年末にたごきさんちでの餅つきの様子が描かれていますが、餅が悩んでいる様子です。今まで考えたことがない、「おもちのきもち」をぜひ楽しんでください。
- 絵本に合わせて、餅巾着が入ったおでんにします。
- 今年最後の給食はお楽しみ献立で締めくくります。
- くだものと生クリーム・コーンフレークなどを透明のカップにいれたフルーツパフェを提供します。