



12月 給食献立表



令和6年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	3日	4日	5日	6日
振りかえきゅうぎょうび 振替休業日	秩父みそ豚丼 つみっこ汁 みそポテト 牛乳	【ラッキーアイテム】 クロックムッシュ ポトフ 長野県産ラ・フランス 牛乳	タンメン もち米シュウマイ 杏仁豆腐入りフルーツポンチ 牛乳	五目ご飯 カレイと冬野菜のおろしだれ カブと厚揚げのみそ汁 豆乳ブラマンジェのベリーソース 牛乳
	日本三大曳山祭の一つである埼玉県秩父市で行われる夜祭に合わせて、秩父みそを使った給食にしました。	クロックムッシュには、米粉を使って作ったクリームとツナをはさんでオープンで焼いて作ります。	もち米シュウマイは、珍珠丸子と呼ばれる中華料理です。シュウマイの具に、もち米をまがして蒸します。	12月8日の「有機農業の日」に合わせて、有機農産物を使った給食を提供します。炊き込みご飯は有機栽培された五分づき米を使用します。
9日	10日	11日	12日	13日
ビビンバ チョレギサラダ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	【郷土料理：徳島県】 ご飯(徳島県産コシヒカリ) 揚げほっけのすだちソース わかめと野菜のごま酢あえ そうめん汁 牛乳	【誕生日給食】 ハッシュドビーフ ブロッコリーサラダ アップルパイ 牛乳	ひじきご飯 切り干し大根入り卵焼き 白玉豆腐のすまし汁 牛乳	ごまごまご飯 チンジャオロース 中華風コーンスープ 牛乳
チョレギサラダは日本オリジナルの料理です。韓国のりをトッピングし、ごま油の効いたドレッシングをかけていただきます。	徳島県の特産品のすだち、わかめ、そうめんを使った給食です。ご飯は連携自治体の徳島県阿南市で栽培されたコシヒカリです。	アップルパイは、甘み強い「サンふじ」という品種のりんごと砂糖を煮こんだものをパイシートで包んで焼いて作ります。	切り干し大根は大根を細長く切って天日干しをして作ります。干すことで水分を少なくなり、保存性がよくなります。	チンジャオロースは漢字で「青椒肉絲」と書きます。「青椒」はピーマン、「肉」は豚肉、「絲」は細切りを意味します。
16日	17日	18日	19日	20日
ドライカレー コーンサラダ 手作りカステラ 牛乳	【商店街コラボ給食】 茶飯 新橋お多幸おでん 野菜の塩昆布あえ りんご(シナノゴールド) 牛乳	ご飯(山形県産つや姫) 和風ハンバーグ 大根と海藻のサラダ 豚汁 牛乳	豚キムチ丼 春雨の中華サラダ わかめたまごスープ 温州みかん 牛乳	【行事食：冬至】 かぼちゃのほうとう わかさぎの唐揚げ ゆずオレンジゼリー 牛乳
カステラは小麦粉、卵、牛乳で生地を作り、ざらめを敷いた鉄板に流し、オーブンで焼いて作ります。	港区商店街コラボメニューです。主菜のおでんは新橋にある老舗店の「お多幸」の料理長にレシピを考えてもらいました。	ハンバーグはドイツの都市ハンブルグで誕生した料理です。しょうゆとみりんで作ったソースをかけて和風に仕上げます。	温州みかんは日本で1番食べられているみかんです。温州はみかんの栽培が有名な中国の地域から由来しています。	今年の冬至は21日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。ほうとうは山梨県の郷土料理です。
23日	24日	25日	<div style="text-align: center;">  <p>3学期の給食開始は 1月9日です</p> </div>	
ご飯(山形県産つや姫) さばのねぎみそかけ 野菜の磯和え なめこ汁 きなこ豆 牛乳	【セレクト給食】 ①きなこあげパン ②ココアあげパン ワンタンスープ フルーツヨーグルト 牛乳	プルドポークオーバーライス シーザーサラダ チョコレートケーキ ジョア(マスカット味)		
さばには体内で作ることができない脂肪酸「DHA」が多くふくまれています。	給食委員会主催のセレクト給食です。「あげパン」の味をきなこココア、選んだほうを食べることができます。	プルドポークは、数種類のスパイスや調味料に漬けたブロック肉を、やわらかくなるまでじっくり加熱して仕上げる豚肉料理です。		
【12月の給食目標】 「集中してしっかり食べよう」 給食時間内に食べきれるように集中して、味わって食べるように心がけましょう。 【12月平均栄養素等摂取量(4年生)】 エネルギー量:655kcal たんぱく質 :25.6g	【オーガニックビレッジ連携給食】 12月6日の献立は12月8日の「有機農業の日」に合わせて「オーガニックビレッジ連携給食」です。オーガニックビレッジである、富山県南砺市、千葉県木更津市、宮崎県高鍋町で有機栽培された米や野菜、果物を使用します。 環境に考慮して栽培された有機農産物をおいしく味わいましょう。	給食の写真や調理中の様子をホームページに掲載しています。 ご覧ください。		

