



今月の指導目標

会食にふさわしい環境づくりをして、楽しく食べることができる

- なかよく協力して、食事づくりをしましょう。
●食事にふさわしい話題を選んで、楽しく食べましょう。
●身のまわりをきれいにし、窓を開けて換気しましょう。

横浜市立小学校 家庭配布用
一人分の目安量(g)及び栄養量は、中学年の数値です。
学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みのりすることがありますのでご了承ください。
発行元 横浜市教育委員会 045-671-3277

1 はいが食パン 牛乳
チリコンカーン
かぶとブロッコリーのサラダ
●チリコンカーン 水 20
●かぶとブロッコリーのサラダ
ブロッコリー 20
米サラダ油 10
砂糖 3
酢 1.5
からし 0.2

2 ごはん 牛乳
ちくわの磯辺揚げ 豚汁
●ちくわの磯辺揚げ
ちくわ 34
こんにやく 10
青のり 0.2
淡色辛みそ 7
小麦粉 3
赤色辛みそ 110
でんぶん 0.7
削り節・水 2
塩 0.01

3 ごはん 牛乳
たらちり きんぴら
のりのつくだ煮
●たらちり
木綿豆腐 40
たら(角) 30
鶏肉 15
はくさい 40
ねぎ 20
しんじゆ 5
砂糖 2.2
しょうゆ 0.8
酒 0.4
七味唐辛子 0.1
水 1

4 麦ごはん ポークカレー
甘酢あえ
ブルーネはっそう乳
●ポークカレー
豚肉 30
じゃがいも 50
たまねぎ 60
にんじん 15
しょうゆ 1.6
砂糖 2
酢 0.1
小麦粉 0.7
カレー粉 1
トマトチャップ 2
中濃ソース 2
しょうゆ 2
塩 1
水 80

7 ロールパン 牛乳
和風スパゲティ
わかめサラダ
●和風スパゲティ
スパゲティ 35
鶏肉 25
ウィン(白) 1
たまねぎ 40
ほうれんそう 10
えのきたけ 3
にんにく 0.2
米油 0.7
しょうゆ 2
塩 0.8
黒こしょう 0.03
輪とうがらし 0.01

8 親子丼(はいがごはん)
牛乳 すまし汁
黒みつかん
●親子丼の具
鶏卵 40
鶏肉 20
凍り豆腐(細) 3
たまねぎ 35
ほうれんそう 8
にんじん 5
しょうゆ 1.5
削り節・水 110

9 ぶどうパン 牛乳
ししゃもフライ 2本
ししゃもフライ 2本
野菜スープ
●ししゃもフライ
ししゃも 2本
揚げ油(米油) 0.1

10 麦ごはん 牛乳
豚肉と里芋のおろし煮
みそ汁 ごま塩
●豚肉と里芋のおろし煮
豚肉 35
ねぎ 10
さといも 35
小町瓜 30
たまねぎ 30
だいこん 20
にんじん 10
米油 0.7
淡色辛みそ 120
しょうゆ 2.5
削り節・水 2

11 ほうとう 牛乳
鶏肉のたつた揚げ
みかん
●ほうとう
ほうとう(冷) 80
豚肉 10
油揚げ 5
かぼちゃ(冷) 15
だいこん 10
にんじん 10
ごぼう 8
ごま塩 0.5
しょうゆ 5
淡色辛みそ 2
赤色辛みそ 9
削り節・水 150

14 にんじんごはん(はいがごはん)
牛乳 さばのたつた揚げ
けんちん汁
●にんじんごはんの具
にんじん 30
油揚げ 8
ごま(白) 2
しょうゆ 1
砂糖 1
みりん 0.5
塩 0.3
削り節・水 10

15 ごはん 牛乳
豚肉と切干しだいこんの煮物
つみれ汁
●豚肉と切干しだいこんの煮物
豚肉 25
にんじん 10
ごま(白) 9
切干しだいこん 6
米油 0.5
しょうゆ 2.3
砂糖 1
みりん 1
水 5

16 はいがごはん 牛乳
肉そぼろ 五目豆
みそ汁
●肉そぼろ
豚肉(ひき) 30
煮り豆腐(あらびき) 3
にんじん 1.5
しょうゆ 0.5
砂糖 2
みりん 1
酒 1

17 黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
ごほうソテー りんご
●マカロニのクリーム煮
マカロニ 25
にんじん 20
たまねぎ 40
にんじん 15
ほうれんそう 5
しめじ 5
米油 0.7
小麦粉 2.5
マーガリン 2.5
牛乳 2.5
豆腐 3
脱脂粉乳 1
粉チーズ(顆) 1
塩 0.9
しょうゆ 0.02
水 30

18 茶碗(しょうゆ味) 牛乳
みそおでん
煮びたし
●みそおでん
うすかつお 20
うらかんもどき 15
つみれ 10
さつまいも 10
だいこん 35
ごんじやく 25
結び昆布 4
しょうゆ 1.5
塩 0.3
削り節・水 2.5
砂糖 5
みりん 1.7
酒 0.5
水 6

21 丸パン 牛乳
コロック
ポイルドキャベツ
ボルシチ
●コロック
コロック 60
揚げ油(米油) 3
中濃ソース 3
ウスターソース 3

22 麦ごはん 牛乳
魚のから揚げ
かぼちゃのそぼろあんかけ
みそ汁
●魚のから揚げ
スメルト 40
油揚げ 1.2
でんぶん 0.6
小麦粉 30
揚げ油(米油) 0.6

16 はいがごはん 牛乳
肉そぼろ 五目豆
みそ汁
●五目豆
だいず 10
揚げ油(米油) 8
にんじん 8
ごぼう 5
こんにやく 10
切り昆布 0.3

24 麦ごはん 牛乳
麻婆豆腐
中華あえ
●麻婆豆腐
木綿豆腐 120
豚肉(ひき) 20
にんじん 15
ねぎ 15
しょうが 1
にんにく 0.1
砂糖 3
トマトチャップ 2
しょうゆ 3
砂糖 1
淡色辛みそ 4
赤色辛みそ 2
テンペンジャン 1
トウバンジャン 0.3
ごま油 0.3
でんぶん 1.5

なかよく協力して 楽しく食べよう
学校では、給食が始まる前に教室をきれいにし、机の上を片付け、静かになります。
ご家庭でも、協力して食事づくりをお願いします。
※参考：給食指導の手引き

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です
給食費の口座振替は、毎年5月から翌年3月までの11か月、毎月29日(2月は末日)に行います。
今後の口座振替日(お早めに口座へのお金をお願いいたします。)
平成27年度 12月期 平成27年12月29日(火) 1月期 平成28年 1月29日(金)
2月期 平成28年 2月29日(月) 3月期 平成28年 3月29日(火)

12月22日は冬至です
冬至は、一年中で昼が一番短く、夜が一番長くなる日です。日本では昔から、冬至に「かぼちゃ」を食べて「ゆず湯」に入ると健康に過ごすことができるといわれています。
かぼちゃにはカロテンが含まれているので、皮ふやのどの粘膜を丈夫にします。
また、ゆずには寒さに対する抵抗力を強くするビタミンCが含まれています。
野菜の収穫が少なくなるこの時期に、夏にとれたかぼちゃを保存して食べ、栄養素を補給した昔の人の知恵を伝えていきたいと思
います。
今月の給食でも、冬至にちなんで献立として、かぼちゃを使用した「ほうとう」「かぼちゃのそぼろあんかけ」、ゆずを使用した「たらちり」を取り入れています。