

平成24年12月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

日付	献立名		使用食材			エネルギー kcal	タンパク g
	主 食	牛乳	お か ず	体の組織を作る	体の調子を整える		
3月	(世界の料理・スペイン)パエリア	○ 3-4	スペイン風オムレツ キャベツのサラダ キウイフルーツ	牛乳・鶏肉・むきえび・いか・ベーコン・鶏卵・生クリーム	にんにく・玉葱・マッシュルーム・人参・ピーマン・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・キウイフルーツ	米・バター・油・じゃがいも・砂糖	915 33.6
4火	きな粉揚げパン ウインナードッグ	○ 3-4	パンプキンクリームスープ みかん	牛乳・きな粉・ウインナー・鶏肉・生クリーム	キャベツ・セロリ・玉葱・マッシュルーム・かぼちゃ・パセリ・みかん	油・ショートニングパン・コッペパン・砂糖・小麦粉	821 26.3
5水	ごはん	○ 3-4	いかのチリソース 粉ふきいも ごま風味サラダ	牛乳・いか	しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン	米・油・でんぷん・ごま油・砂糖・じゃがいも・白ごま・ごまペースト	867 31.8
6木	(食物繊維たっぷり献立)シーフード スパゲティ	○ 3-4	茎わかめのサラダ りんご	牛乳・豚ひき肉・むきえび・いか・たこ・茎わかめ	セロリ・にんにく・玉葱・人参・ホールコーン・ピーマン・キャベツ・きゅうり・りんご	すばげいてい・油・バター・小麦粉・白ごま・砂糖	829 34.0
7金	梅ごはん	○ 3-4	韓国風魚のつけ焼き 磯香あえ 田舎汁	牛乳・わかめ・さば・きざみ海苔・豆腐・赤みそ・白みそ	梅干し・にんにく・キャベツ・もやし・人参・ほうれん草・玉葱・大根・ねぎ・小松菜	米・麦・白ごま・砂糖・じゃがいも・ごま油	830 34.0
10月	(日本型食生活)里芋ご飯	○ 2-1	ごまししゃも ちぐさ 和え 春雨汁	牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・鶏卵・鶏肉	干し椎茸・人参・さやいんげん・キャベツ・ほうれん草・もやし・ねぎ・もやし	米・里芋・砂糖・小麦粉・黒ごま・白ごま春雨・ごま油	849 32.6
11火	マーボー焼きそば	○ 2-1	変わり漬け もも缶	牛乳・豚ひき肉・赤みそ・豆腐	にんにく・生姜・人参・筍・干し椎茸・ねぎ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・もも缶	油・蒸し中華・ごま油・砂糖・でんぷん	933 38.7
12水	わかめ大豆ご飯	○ 2-1	えび入りシューマイ おひたし むらくもスープ	牛乳・大豆・わかめ・豚ひき肉・むきえび・糸削り節・豆腐・鶏卵	にんにく・生姜・人参・筍・干し椎茸・ねぎ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり	米・白ごま・砂糖・でんぷん・シューマイの皮	821 37.8
13木	ゼノワーズパン	○ 2-1	ポークビーンズ わかめサラダ	牛乳・鶏肉・豚肉・大豆・わかめ	セロ・玉葱・人参・マッシュルーム・マトビュール・キャベツ・きゅうり	丸パン・三温糖・アーモンド・小麦粉・油・じゃがいも・バター	868 35.5
14金	ごはん	○ 2-1	魚のおろしソースかけ 肉じゃが ごま和え	牛乳・生鮭・豚肉	大根・葉ねぎ・玉葱・人参・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれん草	米・でんぷん・白滝・じゃがいも・白ごま・砂糖	887 36.6
17月	ピラフきのソース かけ	○ 2-2	オニオンドレッシングサラダ りんご	牛乳・鶏肉・生クリーム	セロリ・玉葱・マッシュルーム・生椎茸・しめじ・パセリ・人参・キャベツ・りんご	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・砂糖	861 22.1
18火	ごはん	○ 2-2	ジャージャー豆腐 家常豆腐 大根サラダ 柿	牛乳・豚肉・赤みそ・生揚げ・わかめ	にんにく・生姜・筍・人参・干し椎茸・ねぎ・大根・きゅうり	米・油・砂糖・くず後・じゃがいも・白ごま	918 29.8
19水	ほうとう(ちよつと早い冬至献立)	○ 2-2	小魚とごぼうのチップ フルーツ白玉	牛乳・豚肉・赤みそ・油揚げ・白みそ	人参・大根・かびちや・白菜・ねぎ・小松菜・ごぼう・りんご缶・みかん缶・パイナップル缶	うどん・油・でんぷん・小麦粉・白玉だんご・砂糖・水飴	839 25.7
20木	(クリスマス献立)バターロール	○ 2-2	セレクトA鶏肉チーズロール Bアメリカンフライドチキン リヨネーズポテト 根菜のクリームスープ	牛乳・鶏肉・プロセスチーズ・ベーコン・生クリーム・粉チーズ	玉葱・ホールコーン・ごぼう・人参・パセリ	鶏肉のチーズロール856 アメリカンフライドチキン862 バターロール・バター・じゃがいも・小麦粉	鶏肉のチーズロール38.3 アメリカンフライドチキン41.2

・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください

今年の給食は20日で終了します。冬休み明けは1月9日(水)より給食を開始します。給食当番の生徒が白衣を自宅へ持って帰ります。洗濯をして、1月8日にかならずもってきてください。よろしくお願いします。

ノロウイルス食中毒に注意

この冬、ノロウイルス感染症の患者が急増していて、厚生労働省も注意を呼びかけています。ノロウイルスは手や指を介して食品にウイルスがつき、それを食べることで食中毒を起こします。感染力が強いため、患者数が増える特徴があります。予防するには石けんを使って正しい手洗いをする、中心までしっかり火が通ったことを確認してから料理を食べるようにすること、できあがった料理を素手で触らないようにすることなどが大切です。

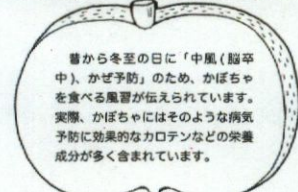


食育講習会

「日本の伝統食(お正月について)を学ぼう」開催のお知らせ

日時 12月15日(土)  
時間 13時30分～15時30分  
場所 向島中学校  
2階ランチルーム  
内容 お正月の迎え方(年末年始の行事 おせち料理の食べ方等) 詳しいお知らせ。参加申込用紙は生徒が持ち帰っています。親子で参加してください。

冬至(12/22)にかぼちゃを



食べましょう!!

22日は、土曜日のため、早めに4日(火)・19日(水)にかぼちゃを使った献立にしました。

墨田区選挙管理委員会より  
12月16日は東京都知事選挙・衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査があります。みなさん投票にいきましょう。当日、都合が付かない方は、期日前投票もあります。