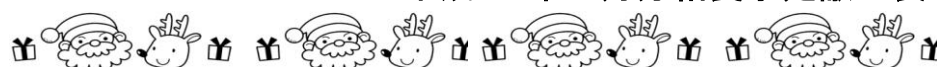


平成23年12月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

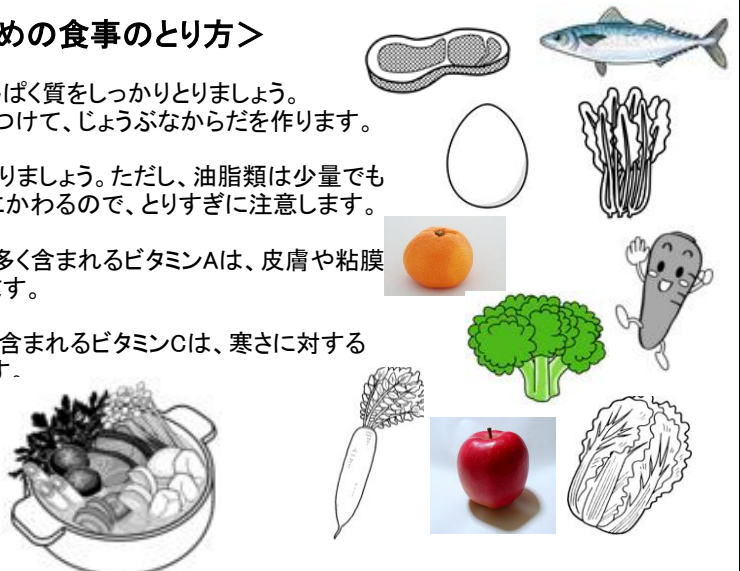


日付	献立名		使用食材			エネルギー	タンパク質	
	主食	牛乳	おかず	体の組織を作る	体の調子を整える	主にエネルギー源	kcal	g
1 木	マーボー焼きそば	○ 1-1	ごま風味サラダ もも缶	牛乳・豚ひき肉・みそ・豆腐	にんにく・しょうが・人参・玉葱・干し椎茸・ねぎ・いんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・もも缶	蒸し中華・ごま油・さとう・でんぶん・ごま油・白ごま・ごまペースト	933	32.6
2 金	ごはん	○ 1-1	魚のオニオンソースかけ じゃがいもの田舎煮 磯香和え	牛乳・生鮭・きざみのり	玉葱・パセリ・キャベツ・もやし・人参・ほうれんそう	米・さとう・サラダ油・じゃがいも・さとう	844	31.7
5 月	チキンライス	○ 1-2	じゃがいものポタージュ 柿	牛乳・鶏肉・生クリーム	玉葱・人参・マッシュルーム・ピーマン・セロリ・葉ねぎ・柿	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも	822	23.2
6 火	カレーうどん	○ 1-2	ピーナツ大学芋 キウイフルーツ	牛乳・鶏肉	玉葱・人参・ほうれん草・キウイフルーツ	油・でんぶん・冷凍うどん・さつまいも・水飴・きざみピーナツ	843	23.0
7 水	(和食の日) ごはん	○ 1-2	いかの松かさ焼き 大根と里芋の煮物 むらくもスープ	牛乳・いか・豚肉・豆腐・鶏卵	にんにく・しょうが・人参・大根・いんげん・ほうれん草	米・さとう・でんぶん・油・こんにやく・里芋	809	39.3
8 木	(食物繊維たっぷり 献立の日) ソフトフランスパン	○ 1-2	ラザニア(大豆入り) 海藻サラダごま風味 みかん	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・大豆・海藻ミックス	にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・トマトピューレ・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	ソフトフランスパン・ラザニア・サラダ油・バター・さとう・小麦粉・ごまペースト	915	38.0
9 金	きつねごはん	○ 1-2	茶わん蒸し マロニー和え キウイフルーツ	牛乳・油揚げ・鶏肉・鶏卵・姪ちくわ・ピザチーズ	干し椎茸・人参・ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・キウイフルーツ	米・もち米・さとう・マロニー・白ごま・ごま油	835	28.3
12 月	(郷土料理・広島) もぶりご飯	○ 1-3	生揚げの煮物 野菜の中華和 りんご	牛乳・黒大豆・生揚げ	人参・干し椎茸・ごぼう・小松菜・きゅうり・もやし・人参・りんご	米・麦・もち米・さとう・ごま油	758	27.1
13 火	ゼノワーズパン	○ 1-3	コーンシチュー もやしのサラダ	牛乳・鶏卵・ベーコン・豚肉・生クリーム	セロリ・玉葱・人参・クリームコーン・ホールコーン・パセリ・もやし・きゅうり	丸パン・バター・さとう・アーモンド小麦粉・じゃがいも・ごま油・白ごま	878	30.5
14 水	(世界の料理 中国) ごはん	○ 1-3	えびのチリソース 粉ふきいも 搾三絲	牛乳・えび	しょうが・にんにく・ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参	米・油・でんぶん・さとう・じゃがいも・春雨・ごま油	856	31.9
15 木	シーフードのフィッシュ トチーネ	○ 1-3	オニオンドレッシングサラダ もも缶	牛乳・豚ひき肉・むきえび・いか・ベビーホタテ	セロリ・にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・パセリ・旧別・きゅうり・もも缶	生パスタ・油・オリーブ油・バター・小麦粉・じゃがいも	821	34.5
16 金	中華風ひじきご飯	○ 1-3	ワンタンスープ 焼きししゃも	牛乳・豚肉・ひじき・ししゃも	たけのこ・ねぎ・いんげん・たまねぎ・人参・もやし・ほうれん草	米・もち米・ごま油・さとう・ワンタンの皮	780	30.3
19 月	(世界の料理 スペイン) パエリア	○ 3-1	スペイン風オムレツ わかめサラダ	牛乳・鶏肉・生クリーム・むきえび・いか・ツナ缶・ベーコン・鶏卵・生クリーム・生わかめ	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	米・バター・じゃがいも・オリーブ油・ごま油	876	33.3
20 火	中華丼	○ 3-1	春雨スープ りんご	牛乳・豚肉・ウズラ卵・いか・えび・鶏肉	にんにく・生姜・玉葱・人参・キャベツ・ヤングコーン・いんげん・干し椎茸・ねぎ・もやし・りんご	米・麦・でんぶん・春雨・ごま油	815	32.7
21 水	(クリスマス献立) バターロール	○ 3-1	セレクト「鶏肉のチーズロール」 アメリカンフライドチキン いんげんとコーンのソテー 白菜スープ	牛乳・鶏手羽元・鶏もも肉・ベーコン・豚肉・豆腐・粉寒天・チーズ	レモン・いんげん・ホールコーン・人参・白菜・小松菜・オレンジジュース・みかん缶	バターロール・油・小麦粉・でんぶん・春雨・さとう	鶏肉のチーズロール792 アメリカンフライドチキン810	鶏肉のチーズロール35.9 アメリカンフライドチキン38.1

・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
 ・12月21日で給食が終了します。冬休み明け1月11日給食を開始します。
今月の目標・・・冬の食生活と健康について考えよう

<寒さを乗り切るための食事のとり方>

- ①肉・魚・卵などからたんぱく質をしっかりととりましょう。
寒さに対する抵抗力をつけて、じょうぶなからだを作ります。
- ②エネルギーを十分にとりましょう。ただし、油脂類は少量でもたくさんのエネルギーにかわるので、とりすぎに注意します。
- ③レバーやうなぎなどに多く含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を強くする効果があります。
- ④果物や野菜などに多く含まれるビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。



11月28日(月)ふれあい給食を実施しました。

当日の参加者は10名と少なかったのですが、給食保健委員会の生徒18名となごやかに会食が出来ました。

参加者より感想をいただきました。
 ・生徒さんに大変気遣いいただき感謝しました。
 ・予算の都合もあると思いますが、このような機会をもうけていただき、もっというんな生徒と話がしたいです。
 ・子供たちとの話し合いが楽しかった。
 ・味については全員がおいしかったとのアンケート結果が得られました。
 参加していただいた皆様、ありがとうございました。

