

# 12月の予定献立表



令和6年度 墨田区立墨田中学校

# 献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵白質 脂質 (g)
2	月	えびクリーム ライス	海藻サラダ りんご		牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・えび・生クリーム・粉チーズ・海藻・糸寒天	にんじん・たまねぎ・エリンギ・こまつな・もやし・キャベツ・ホールコーン・りんご	米・油・小麦粉・バター・砂糖・ごま油	754	26.5 24.7
3	火	チリビーンズ ドッグ	ポトフ オレンジ		牛乳・鶏肉・大豆・豚レバー・ピザチーズ・ベーコン・豚肉・ウィンナー	にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ・こなつな・オレンジ	コッペパン・油・小麦粉・じゃがいも	733	35.0 30.4
4	水	高野豆腐の そぼろ丼	ごま和え 茶碗蒸し		牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・姫ちくわ	しょうが・にんじん・さやいんげん・はくさい・もやし・干しいたけ・こまつな	米・米粒麦・油・砂糖・ごま・ゴマペースト	781	36.2 27.5
5	木	きつねうどん	さつまいもの和風サラダ 黄桃缶		牛乳・鶏肉・油揚げ・かつお節	たまねぎ・にんじん・こまつな・きゅうり・もやし・黄桃缶	冷凍うどん・砂糖・油・さつまいも・ごま	740	26.4 23.8
6	金	ごはん	魚の香味焼き・じゃがいもの田舎煮・かきたま汁		牛乳・鮭・鶏卵	しょうが・ねぎ・えのきたけ・こまつな	米・油・じゃがいも・砂糖・でんぶん	736	32.9 21.9
9	月	ガーリック トースト	グヤーシュ ビーンズサラダ		牛乳・豚肉・粉チーズ・大豆・ひよこ豆	にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・赤ピーマン・きゅうり・ホールコーン	食パン・バター・油・じゃがいも・小麦粉・でんぶん・砂糖	751	29.0 34.2
10	火	ごはん	生揚げのキムチ炒め もやしのサラダ		牛乳・豚肉・あさり・生揚げ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・はくさいキムチ・ねぎ・にら・もやし・こまつな	米・油・砂糖・でんぶん・ごま油・ごま	789	33.8 28.3
11	水	シーフード スパゲティ	じゃがいものフレンチサラダ りんご		牛乳・豚肉・えび・いか・ピーホタテ・あさり	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・こまつな・りんご	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	754	32.7 23.5
12	木	豚肉の柳川丼	なめこのみそ汁 オレンジ		牛乳・豚肉・鶏卵・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	ごぼう・たまねぎ・こまつな・なめこ・ねぎ・オレンジ	米・米粒麦・ごま油・砂糖	775	33.2 24.1
13	金	ごはん	揚げぎょうざ バンサンスー・もずくスープ		牛乳・豚肉・鶏肉・もずく	ねぎ・はくさい・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・えのきたけ・葉ねぎ	米・油・ごま油・ぎょうざの皮・春雨・砂糖	785	24.9 24.0
16	月	ゼノワーズパン	シーフードシチュー キャベツのサラダ		牛乳・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳・ピーホタテ・あさり・いか・生クリーム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな・ホールコーン	丸パン・バター・砂糖・アーモンド・小麦粉・油・じゃがいも	755	33.3 29.6
17	火	ごはん 海苔ひじき	揚げししゃも 肉じゃが・みそ汁		牛乳・のり・ひじき・ししゃも・豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	たまねぎ・にんじん・こまつな・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・砂糖・油・米粉・でんぶん・しらたき・じゃがいも	781	30.9 26.0
18	水	わかめ大豆 ごはん	切り干し大根の卵焼き 和風寒天和え・吉野汁		牛乳・大豆・わかめ・豚肉・鶏卵・糸寒天	にんじん・たまねぎ・切り干し大根・干しいたけ・キャベツ・もやし・ホールコーン・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな	米・油・ごま・砂糖・里芋・くず粉	724	29.4 20.6
19	木	あさりのピリ辛 チャーハン	ガーリックドレッシングサラダ 豆乳ゼリーポンチ		牛乳・あさり・豚肉・鶏卵・糸寒天・粉寒天・豆乳	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ・はくさいキムチ・にら・もやし・こまつな・にんじん・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	米・米粒麦・ごま油・ごま・油・オリーブ油・砂糖	730	27.2 21.6
20	金	*冬至* ほうとう	野菜のポン酢和え キャラメルポテト		牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい・かぼちゃ・ねぎ・もやし・こまつな・ゆず	冷凍ほうとう・ごま・砂糖・油・さつまいも・バター・アーモンド	732	25.2 24.6
23	月	ごはん	さばのみそ煮 磯香和え・けんちん汁		牛乳・さば・みそ・のり・鶏肉・豆腐	しょうが・ねぎ・はくさい・もやし・にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん・干しいたけ	米・砂糖・油・ごま油・里芋	730	33.6 24.0
24	火	*クリスマス* ココアパン	鶏肉のチーズロール・ベジタブル ソテー・じゃがいものポターシュ		牛乳・鶏肉・チーズ・脱脂粉乳・豆乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・フロッキー・ホールコーン・セロリ・葉ねぎ	ココアパン・油・じゃがいも	727	37.6 34.5
25	水	練りごま豆乳 坦々麺	ツナ入りサラダ オレンジ		牛乳・大豆・豚肉・豆乳・みそ・ツナ	しょうが・チンゲンサイ・にんにく・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・ホールコーン・オレンジ	蒸し中華麺・油・ごまペースト・ごま油・はちみつ	785	32.7 32.5

●●行事●●  
21日(土) 冬至

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。日本では、この日に「ゆず湯」に入り、「かぼちゃ」を食べる習慣があります。長く保存できるかぼちゃは、冬のビタミン供給源として古くから重宝されてきました。給食では20日(金)にかぼちゃ入りの「ほうとう」と、ゆずの入った「野菜のポン酢和え」を作ります。

25日(水) クリスマス

クリスマスはイエスキリストの誕生日です。日本では一般的にケーキやチキンを食べますが、欧米では七面鳥(しちめんちょう)を食べながらおしゃべりを楽しみます。給食では24日(火)に「鶏肉のチーズロール」を作ります。

●●旬の食材●●  
大根 「古事記」や「日本書紀」にも記載がある昔から日本で栽培されている野菜です。

人参 人参は体内でビタミンAに変わるカロテンが豊富で、健康野菜としても注目を集めています。

白菜 白菜はビタミンCやカリウムが豊富。冬に定番の鍋料理も汁ごと食べれば溶け出した栄養をしっかりとることができます。

★世界の料理★  
～ハンガリー～

今月はハンガリーのパプリカパウダーを加えたスープ「グヤーシュ」です。

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。  
◎1月の給食は、8日(水)から始まります。

