

# 12月給食予定献立表

令和6年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g	
		牛乳	主食	副食	1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖		6群 油脂・種実
2	月	○	ごはん	さばの竜田揚げ 野菜のポン酢和え わかたま汁	さば 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし はくさい ゆず たまねぎ え のきたけ	米 米粒麦 てんぷん 小麦粉 砂糖	油 白ごま	770 Kcal 31.7 g
3	火	○	豚肉どんぶり	茎わかめ和え ホワイトゼリー	豚肉 赤みそ	牛乳 茎わかめ 寒天 乳酸菌飲料	にんじん なら こまつ な	にんにく しょうが たま ねぎ もやし キャベツ みかん缶	米 米粒麦 砂糖 てん ぷん	油	772 Kcal 28.8 g
4	水	○	練りごま 豆乳担々麺	【旬の食材】みかん しらすガーリックポテト みさきの愛まどんな(みかん)	豆乳 白みそ 赤みそ 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 しらす干し	チンゲン菜 たかのつ め パセリ	しょうが しょうが にん にく たまねぎ たけの こ みかん	冷凍ラーメン じゃがい も	油 白ゴマペースト ご ま油 オリーブ油	790 Kcal 33.2 g
5	木	○	きなこ揚げパン	【世界の料理】ハンガリー グヤーシュ ごまだれサラダ	きな粉 ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールマト 赤ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ	ミルクパン グラニュー 糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター 白ごま 白 ゴマペースト ごま油	844 Kcal 30.9 g
6	金	○	ごはん	【鉄分強化メニュー】 厚揚げのキムチ炒め 中華サラダ	豚肉 あさり 生揚げ	牛乳	にんじん なら	にんにく しょうが たま ねぎ たけのこ はくさい はくさいキムチ ね ぎ キャベツ きゅうり	米 米粒麦 砂糖 てん ぷん	油 ごま油	773 Kcal 33.2 g
9	月	○	ブルコギ丼	【季節の果物】りんご 切干大根サラダ りんご食べ比べ	豚肉	牛乳	にんじん なら	にんにく しょうが たま ねぎ もやし 切干しだ いこん きゅうり りんご	米 米粒麦 てんぷん 砂糖 緑豆はるさめ	油 白ごま ごま油	769 Kcal 26.4 g
10	火	○	ココアパン	お豆ナゲット わかめサラダ 野菜スープ	豆腐 鶏肉 いんげん 豆 大豆 たまご 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	ココアパン てんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	711 Kcal 31.4 g
11	水	○	ごはん	鮭の照焼き ツナ和え かきたま汁	鮭 ツナ たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ レモ ン えのきたけ ねぎ	米 米粒麦 砂糖 てん ぷん	油	734 Kcal 34.9 g
12	木	○	海鮮チャーハン	【鉄分強化メニュー】 海藻サラダ レバーの変わり揚げ	豚肉 えび いか たま ご 豚レバー	牛乳 海藻ミックス	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 干し しいたけ ねぎ キャベ ツ きゅうり たまねぎ しょうが	米 米粒麦 砂糖 じゃ がいも てんぷん	油 ごま油	762 Kcal 32.8 g
13	金	○	ぶっかけ カレーうどん	ひじきのツナサラダ 小松菜チョコチップケーキ	鶏肉 ツナ たまご	牛乳 芽ひじき ヨーグ ルト スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	てんぷん 冷凍うどん 砂糖 はちみつ 小麦 粉 チョコチップ	油 バター	843 Kcal 31.5 g
16	月	○	ごはん	【季節の果物】みかん 家常豆腐 糸寒天サラダ みかん	豚肉 赤みそ 生揚げ	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが たま ねぎ たけのこ 干し しいたけ ねぎ もやし きゅうり だいこん み かん	米 米粒麦 砂糖 てん ぷん じゃがいも	油 ごま油 白ごま 白 ねりごま	849 Kcal 32.4 g
17	火	○	ミルクティー フレンチトースト	魚介のホワイトシチュー レモンソースかけ	たまご ベーコン 豚肉 いか えび あさり	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ エリ ンギバウチ もやし キャベツ きゅうり レモ ン	食パン 砂糖 粉糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油	787 Kcal 39.0 g
18	水	○	ごはん 海苔ひじき	【江戸東京野菜】千住ねぎ 魚の甘辛焼き じゃこ入りわかめサラダ 千住ねぎ入りむらも汁	魚 豆腐 たまご	牛乳 もみり 芽ひじ き わかめ ちりめん じゃこ	にんじん こまつな	にんにく きゅうり キャ ベツ しょうが たまね ぎ 千住ねぎ	米 米粒麦 砂糖 てん ぷん	白ごま 油	742 Kcal 36.0 g
19	木	○	柳川井	煎り大豆とさつま芋の揚げ煮 キャベツのさっぱり和え	豚肉 たまご 煎り大豆	牛乳 かえりじゃこ	こまつな にんじん	ごぼう しょうが たま ねぎ 干しいたけ キャ ベツ きゅうり レモン	米 米粒麦 砂糖 さつ まいも 水あめ	油 アーモンド	867 Kcal 32.7 g
20	金	○	こぎつねごはん	【一足早めの冬至の日給食】・【郷土料理】北海道 石狩汁 かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな か ぼちゃ さやいんげん	だいこん ねぎ しょう が たまねぎ	米 米粒麦 砂糖 じゃ がいも こんにやく	油 白ごま	739 Kcal 29.6 g
23	月	○	とうふめし	【郷土料理】鳥取県 ゴマししゃも 肉じゃが	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 きざみのり し しゃも	にんじん こまつな さ やいんげん	切干しいたけ ごぼう たまねぎ	米 もち米 米粒麦 こ んにやく 砂糖 じゃが いも	油 白ごま エッグケア マヨネーズ 黒ごま	809 Kcal 33.4 g
24	火	○	黒砂糖パン	【セレクト給食】チキン A:クリスピーチキン B:ローストチキン風 フレンチサラダ ABCスープ	鶏肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャ ベツ きゅうり 黄ピー マン セロリ たまねぎ	黒砂糖パン 小麦粉 米粉 コーンフレーク 砂糖 ABCマカロニ	油	840 Kcal 32.4 g
25	水	○	スパゲッティ ミートソース	みそドレッシングサラダ りんご	豚肉 豚レバーチップ 牛肉 大豆 白みそ	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールマト ピーマン こまつな	にんにく セロリ たま ねぎ エリンギバウチ キャベツ もやし きゅう り りんご	スパゲッティ 砂糖 小 麦粉	油	747 Kcal 30.5 g

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。



8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復\*」とも呼ばれます。

昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

\*冬が終わり、春になること。

今年の冬至は  
12月21日(土)です。



**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

**こんにやく** 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。