

12月の予定献立表



令和5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)
1	金	コーンピラフ	クラムチャウダー・りんご		牛乳・鶏肉・ベーコン・ペビーホタテ・あさり・生クリーム	たまねぎ・ホールコーン・エリンギ・にんじん・ピーマン・パセリ・りんご	米・米粒麦・じゃがいも・バター・小麦粉	796	30.3 24.6
4	月	五目ごはん	ししゃもの香味揚げ・どさんこ汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・みそ・豚肉・豆腐・わかめ	干しいたけ・にんじん・こまつな・ねぎ・しょうが・ホールコーン	米・米粒麦・砂糖・しらたき・油・米粉・でんぷん・こま・じゃがいも・バター	755	28.8 25.6
5	火	ごはん	ククラコマスウ・ピーンズサラダ		牛乳・鶏肉・大豆・ひよこ豆	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールのトマト・ピーマン・きゅうり・ホールコーン	米・米粒麦・油・でんぷん・砂糖	715	25.5 21.1
6	水	黒砂糖パン	レバーポテト・レンズ豆の野菜スープ・みかん		牛乳・レバー・ベーコン・鶏肉・レンズ豆	しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ホールコーン・こまつな・みかん	黒砂糖パン・油・じゃがいも・でんぷん・米粉・砂糖・こま	712	33.3 24.4
7	木	ごはん	さばのごまみそだれ・じゃがいものそぼろ煮・かきたま汁		牛乳・さば・みそ・豚肉・鶏卵	しょうが・こまつな・えのきたけ・ねぎ	米・砂糖・でんぷん・こま・じゃがいも	816	37.3 27.3
8	金	シーフードスパゲティ	みそドレッシングサラダ・オレンジ		牛乳・豚肉・えび・いか・あさり・みそ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールのトマト・ピーマン・キャベツ・こまつな・オレンジ	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	741	33.6 22.0
11	月	わかめ大豆ごはん	茶碗蒸し・石狩汁		牛乳・大豆・わかめ・鶏肉・鶏卵・姫ちくわ・鮭・豆腐・みそ	干しいたけ・にんじん・こまつな・だいこん・ねぎ	米・油・こま・砂糖・じゃがいも	729	34.0 23.1
12	火	ごはん	さんが焼き・変わり漬け・鶏ごぼう汁		牛乳・アジ・鶏肉・鶏卵・みそ・豆腐	ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・しょうが・ごぼう・だいこん	米・砂糖・でんぷん・こま・こま油・こんにゃく・ごま油	709	32.7 18.7
13	水	マーボー焼きそば	ごま風味サラダ・フルーツヨーグルトがけ		牛乳・豚肉・みそ・豆腐・ヨーグルト	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・ホールコーン・みかん缶・黄桃缶・パイナップル	蒸し中華めん・油・ごま油・砂糖・でんぷん・こま・こまペースト	835	35.5 30.6
14	木	カレーライス	キャベツのサラダ・りんご		牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな・ホールコーン・りんご	米・米粒麦・油・じゃがいも・マンゴーチャツネ・小麦粉・砂糖	789	23.5 23.5
15	金	ごはん 手作りなめたけ	ひじき入り卵焼き・切り干し大根の炒め煮・みそ汁		牛乳・鶏肉・ひじき・鶏卵・油揚げ・豆腐・みそ	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・切り干し大根・こまつな	米・米粒麦・油・砂糖	763	30.7 23.0
18	月	セサミトースト	白いんげんのクリームシチュー・糸寒天サラダ		牛乳・鶏肉・いんげん豆・生クリーム・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・もやし・こまつな	食パン・バター・ねりごま・はちみつ・こま・油・じゃがいも・小麦粉・ごま油・砂糖	757	30.2 34.4
19	火	ごはん	魚の韓国風みそ漬け焼き・野菜のうま煮・すまし汁		牛乳・もつかざめ・みそ・鶏肉・豆腐・わかめ	にんにく・ねぎ・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・こまつな・えのきたけ	米・砂糖・こま・油・こんにゃく・じゃがいも	741	32.4 19.5
20	水	豚肉の柳川丼	もやしの甘酢がけ・オレンジ		牛乳・豚肉・鶏卵	ごぼう・たまねぎ・こまつな・もやし・にんじん・キャベツ・オレンジ	米・米粒麦・ごま油・砂糖・こま	758	30.5 22.1
21	木	ごはん	揚げぎょうざ・バンサンスープ・わかめスープ		牛乳・豚肉・豆腐・わかめ	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	米・油・ごま油・ぎょうざの皮・春雨・砂糖・油	800	25.9 25.6
22	金	*冬至* ほうとう	ごま酢和え・アーモンドケーキ		牛乳・豚肉・油揚げ・みそ・わかめ・鶏卵	にんじん・だいこん・はくさい・かぼちゃ・ねぎ・こまつな・もやし・レモン	冷凍ほうとう・こま・砂糖・小麦粉・アーモンド・はちみつ・バター	775	30.5 26.9
25	月	ミルクパン	★クリスマスセレクト★ A、クリスマスチキン B、鶏肉のチーズロール ベジタブルソテー・ミネストローネ		牛乳・豚肉 【セレクト】A：鶏肉・鶏卵・牛乳 B：鶏肉・チーズ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・ホールコーン・セロリ・ホールのトマト・こまつな 【セレクト】A：しょうが・にんにく	ミルクパン・油・バター・じゃがいも 【セレクト】A：小麦粉・米粉・コーンフレーク	A744 B672	A 33.0 34.2 B 37.9 32.5

●●行事●●

22日(金) 冬至



冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃには感染症予防に役立つビタミンA・C・Eが含まれているので、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。給食では、かぼちゃ入りのほうとうを作ります。

25日(月) 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、25日に「クリスピーチキン」と「鶏肉のチーズロール」から1つを選んでもらうクリスマスセレクトを行います。

★世界の料理★



5日(火) ~ネパール~



ククラコ・マスウは、ネパールの家庭でちょっとしたごちそうとして作られる料理です。スープカレーのような水分が多いトマトチキンカレーで、たくさんの種類のスパイスが入っています。インドのカレーよりもスパイスは抑えめなので、香り自体は強すぎず、日本人の味覚にもよく合います。

日本各地の郷土料理



12日(火) さんが焼き

今月は千葉県のご郷土料理「さんが焼き」を紹介します。房総半島近くの海で捕れた魚を、船の上でみそや薬味を加えて包丁でたたいて作る料理を「なめろう」といいます。そのなめろうを貝に詰めて、焼いた料理が「さんが焼き」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、9日(火)から始まります。

