



12月 給食献立予定表



平成 25 年

新宿区立西早稲田中学校

実施日	献立名	材 料 名			栄養価			
		おもに体の組織を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
2 月	牛乳 きなこ揚げパン 入門コース ワンタンスープ 豆花(トーフ)	きなこ とり肉 豆乳	豚肉 みそ 牛乳 生クリーム 粉寒天	こまつな にんじん	干しいたけ もやし 長ねぎ しょうが	ミルクパン さとう 梅プルシロップ ワンタンの皮 油	794	28.4
3 火	牛乳 ジャージャーめん 初級コース パンチビーンズ みかん	豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん パプリカ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし きゅうり ホールコーン みかん	チャンボンめん さとう でんぶん 油 ごま油	857	37.0
4 水	梅と枝豆ごはん 中級コース かじきの照り焼き 金時豆の煮豆 みそ汁 牛乳	かじき 金時豆 みそ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	梅干し 枝豆 しょうが もやし はくさい しめじ 長ねぎ	米 麦 さとう でんぶん 三温糖 油 ごま	785	35.3
5 木	牛乳 大豆入りひじきごはん 焼き肉 野菜ソテー 上級コース 呉汁(ごじる)	豚肉 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし キャベツ ごぼう こんにやく だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう 油	806	31.5
6 金	飲むヨーグルト 最上級コース テリビーンズライス まめまめサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆	飲むヨーグルト 粉チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	米 麦 さとう 小麦粉 油	896	29.0
9 月	牛乳 麦ごはん すき焼き煮 即席漬け	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん しゅんぎく	たまねぎ はくさい 生しいたけ えのきたけ 長ねぎ きゅうり みかん キャベツ 糸こんにやく	米 麦 三温糖 車ふ 油	821	33.0
10 火	牛乳 黒砂糖パン ポテトミートグラタン キャベツとかぶのスープ りんご	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ かぶ(葉) ホールトマト	セロリー たまねぎ にんにく キャベツ かぶ りんご	黒砂糖パン じゃがいも さとう 油 バター	792	28.8
11 水	牛乳 麦ごはん くきわかめのつくだ煮 ぎせい豆腐 野菜のごま醤油 みそ汁	粉かつお とり肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし はくさい	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま 練りごま	784	32.6
12 木	牛乳 ちからきつねうどん かぼちゃチップス みかん	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	干しいたけ 長ねぎ たまねぎ みかん	生うどん さとう もち スパゲティ グラニュー糖 油	817	29.0
13 金	牛乳 さんまのかば焼き丼 糸寒天のあえもの みそ汁	さんま みそ 油揚げ	牛乳 糸寒天 わかめ 煮干し	にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ	米 麦 でんぶん さとう 小麦粉 油	927	34.3
16 月	牛乳 ドライカレー 野菜スープ りんご	豚肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン ホールトマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ もやし りんご	米 麦 小麦粉 油 バター	831	26.0
17 火	牛乳 中華丼 もやしのナムル	豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい もやし	米 麦 さとう でんぶん 油 ごま 油	790	30.0
18 水	牛乳 鮭とほうれん草のクリームパスタ カラフルサラダ	さけ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく マッシュルーム しょうが レモン キャベツ ホールコーン	スパゲッティ 小麦粉 さとう 油 オリーブ油	802	34.6
19 木	牛乳 鶏ごぼうごはん 野菜の梅おかかあえ 手作りつみれ汁 みかん	とり肉 卵 削節 たらすりみ みそ いわしすりみ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん にら こまつな あさつき	ごぼう グリンピース 梅干し もやし はくさい しょうが 長ねぎ だいこん みかん	米 麦 さとう 油 でんぶん	778	32.2
20 金	【冬至献立】～12月22日は冬至です～ 牛乳 ミルクパン かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ もやしとトマトのスープ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ ホールトマト	たまねぎ キャベツ セロリー もやし	ミルクパン さつまいも 小麦粉 パン粉 油	798	29.9
24 火	牛乳 ココアパン フライドチキン グラッセ キャロットポターージュ	とり肉 卵	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ ホールコーン しょうが	米 でんぶん 小麦粉 さとう ココアパン 油 バター	836	33.3

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

12月分 1日あたりの平均	820	31.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820	30.0

1週目は、給食委員会の『残さず食べよう』キャンペーンです。そこで、給食室では、いっしょに『豆と仲良くなろう!』キャンペーンを行うことにしました。豆類の中で大豆は、たんぱく質も豊富で“畑の肉”ともいわれています。大豆は納豆・豆腐・油揚げ・豆乳・きなこなどの加工品も多くおなじみですね。大豆をはじめとする豆の仲間は、食物せんいも多くおなかのおそうじをしてくれます。さあ、1週間トライしてみましょう。パクパク通信も、毎日出ますよ。

今年もあとわずかです。どんな1年でしたか?
冬休みも栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしましょう!

良いお年をお迎えください。また元気にお会いしましょう♪
3学期の給食は1月9日(木)からとなります。

豆の王様 大豆を食べよう

大豆には、たんぱく質やカルシウム、食物せんいなど、育ち盛りのみんなの体を作るのに大切な栄養素がたくさん入っているのじゃよ。
大豆を加工してできた食品、納豆や豆腐、きな粉、おからなどは、大豆の栄養がそのまま生かされているのじゃ。毎日大豆製品を食べて元気にすごすのじゃ!

