



30年

12月の給食献立予定表



新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	食品名(時折使用するアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつけました。ご確認ください。)			栄養士から 一口コメント	栄養価		
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく 質g	
3 月	高野豆腐そぼろ丼 具だくさんみそ汁 かぼちゃのマッシュ	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご わかめ みそ 生クリーム	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも バター <u>アーモンド</u>	にんじん 干し椎茸 たまねぎ しょうが こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ かぼちゃ	今年も残すところあと1カ 月となりました。	829	26.0	
4 火	クッパ 豚肉とキムチのソテー さつまいも茶巾	○	牛乳 鶏肉 昆布 たまご 豚肉 生クリーム	米 砂糖 でんぷん じゃがいも バター 油 さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ こまつな キムチ には	寒さも一段と増してきました。 空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの 感染症にかかりやすい時期でもあります。 バランスの取れた食事と 適度な運動、十分な休 養で体調を整えて、冬を 元気に過ごしましょう。	805	29.9	
「食育と本のコラボ」を行います。裏面をご覧ください。									
5 水	ごはん 焼き魚おろし添え 筑前煮 呉汁	○	牛乳 魚 鶏肉 高野豆腐 大豆 みそ 油揚げ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん こんにゃく	干し椎茸 ごぼう しょうが にんじん 長ねぎ こまつな だいこん(東京元気農場産)		805	35.8	
6 木	スバゲティーナポリタン ポテトクリームスープ アップルゼリー	○	牛乳 ゼラチン 鶏肉 ベーコン ハム 寒天 粉チーズ 生クリーム	スバゲティエー 油 砂糖 じゃがいも バター	にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ トマト パプリカ セロリ 果汁	風邪予防ポイント ・こまめな手洗い・うがい ・3食バランスよい食事 ・早めの睡眠 ・適度な運動 ・適度な保温と保湿 を心がけましょう。	865	29.2	
7 金	ごはん ゆかり コロケツ キャベツ昆布 豆腐と卵の汁物	○	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 たまご 昆布 豆腐	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま油	ゆかり にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ こまつな		848	29.3	
10 月	ごはん 大豆甘辛 焼魚 野菜おかか味 どさんこ汁	○	牛乳 大豆 魚 みそ 昆布 豆腐 わかめ 鰹節	米 油 でんぷん 砂糖 ごま	しょうが 長ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ だいこん こまつな	22日は、冬至 冬至は一年の中で一番 昼が短い日です。	772	32.5	
11 火	メキシカンライス ジャーマンポテト チーズスープ	○	牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン ウィナー 粉チーズ たまご	米 バター 油 じゃがいも パン粉	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく こまつな しょうが さやいんげん パプリカ コーン	冬至に食べるものとして 有名なかぼちゃは、ビタ ミン類が多く栄養豊富と いうこともあり、冬至に かぼちゃを食べると、無 事に冬を越せるという言 い伝えが伝えられてきま した。	848	25.5	
12 水	ごはん ごま塩 かに玉 野菜ソテー 中華スープ	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 豚肉 小魚 豆腐	米 ごま じゃがいも でんぷん 砂糖 油 ごま油	干し椎茸 たまねぎ にんじん 長ねぎ パプリカ キャベツ きくらげ こまつな 筍		791	32.6	
13 木	四川マーボー豆腐丼 野菜と卵のスープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 生クリーム 鶏肉 たまご	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも バター	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ には こまつな		807	33.1	
14 金	わかめごはん 鶏のから揚げ 豚汁 オーシャンサラダ	○	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 たまご くらげ 豚肉 かまぼこ	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん 長ねぎ ごぼう こまつな	古来から日本には、季 節の節目などにお供え 物を飾る(盛る)風習が あります。	860	30.6	
17 月	ごはん リュースふりかけ いかと豆腐の揚げ物 ナムル むらこ汁	○	牛乳 いか 高野豆腐 鶏肉 わかめ たまご ひじき	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま油 でんぷん	こまつな しょうが にんにく ほうれんそう もやし 長ねぎ にんじん たまねぎ	冬至の風習の1つ 「運盛り」は、「ん＝運」 のつく食べ物をお供えし ます	823	34.6	
2020年東京オリンピックの開会式(7月25日)にちなみ、毎月「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。今月 は17日 韓国の野菜料理「ナムル」です。6種類の野菜でビタミン補給を心がけましょう。							【冬至の七種】 ・南瓜(なんきん) ※かぼちゃ ・蓮根(れんこん) ・人参(にんじん) ・銀杏(ぎんなん) ・金柑(きんかん) ・寒天(かんてん) ・饅頭(うんどん) ※うどん		
18 火	手作りぶどうパン パンキンシュチュ 大根サラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム スキムミルク	小麦粉 砂糖 バター オリーブ油 じゃがいも	セロリ たまねぎ パプリカ にんじん かぼちゃ こまつな もやし だいこん 干しぶどう		858	24.2	
19 水	ごはん ごま塩 おみくじボール 青菜のピリ辛 みそ汁	○	牛乳 豚肉 たまご ウィンナー うずら卵 みそ わかめ	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん キャベツ トマト こまつな たまねぎ		802	37.3	
20 木	ほうとう 小魚の南蛮漬け フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 小魚 ヨーグルト	うどん 砂糖 油 小麦粉 でんぷん ごま油 コーンスターチ	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ 長ねぎ こまつな たまねぎ ピーマン 果汁	冬至の七種以外に「ん」 が付く食べ物はまだまだ あります。	828	29.4	
2020年東京パラリンピック開会式(8月24日)にちなみ、毎月「おもてなし和食デー」として日本の伝統的な料理を紹介しま す。今月は20日 山梨県の「ほうとう」です。ほうとうに入っているかぼちゃは皮膚や粘膜を強くする働きがあります。							【冬至の七種以外に「ん」 ・だいこん ・ピーマン ・にんにく ・でんぷん ・こんぶ ・みかん ・パン ・りんご ・ワイン ・いんげん豆 ・さやいんげんなど		
21 金	カレーライス 野菜サラダ デザート	○	牛乳 豚肉 わかめ たまご ゼラチン 生クリーム おから	米 油 じゃがいも パスタ バター 砂糖 小麦粉 チョコレート	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご キャベツ コーン きゅうり		891	24.0	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							今月の平均栄養価	829	30.3
◎諸事情により、材料等を変更する場合があります。ご了承ください。							生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	820	30.0
◎学校納付金(給食費・教材費)の最終口座振替日は12月4日です。									

