



29年度

## 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		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	一口コメント	エネルギー kcal	たんぱく 質g	
1 金	奄美の鶏飯 野菜のごまあえ 大学芋	○	牛乳 昆布 鶏肉 たまご	米 砂糖 ごま じゃがいも さつまいも 油	だいこん 長ねぎ こまつな 干し椎茸 切干大根にんじん キャベツ えのきだけ	<b>21日は、かぼちゃの日</b>	826	27.7	
4 月	ごはん 大豆の磯煮 鮭のチャンチャン焼 豆腐と卵の汁物	○	牛乳 ひじき みそ 鶏肉 大豆 豆腐 わかめ 魚 油揚げ 練り製品 たまご	米 油 バター 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 干し椎茸 さやいんげん 長ねぎ	冬はこれから本番です。昔からの生活の知恵で、栄養のあるものを食べて冬本番に備えようという習慣があります。	770	37.8	
5 火	スパゲティーナポリタン オニオンスープ ジャーマンポテト	○	牛乳 ゼラチン 鶏肉 ベーコン チーズ ハム ウィナー 生クリーム	スパゲティー 油 砂糖 バター じゃがいも	にんにく セロリ にんじん トマト たまねぎ エリンギ パプリカ キャベツ ピーマン パセリ		828	29.6	
6 水	ごはん ゆかりふりかけ コロケツ あおさ汁 キャベツ昆布	○	牛乳 ひよこ豆 豚肉 たまご みそ あおさ 昆布 豆腐	米 砂糖 油 ごま 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 切干大根 キャベツ だいこん きゅうり 長ねぎ こまつな	<b>22日は、冬至</b> 冬至は一年の中で一番日が短い日です。	846	29.1	
7 木	ピピンバ 韓国スープ フルーツ牛乳寒天	○	牛乳 豚肉 大豆 昆布 たまご 寒天 生クリーム	米 油 ごま油 ごま でんぷん 砂糖	長ねぎ 切干大根 にんにく たまねぎ 大豆もやし 果物缶 こまつな キャベツ にはら 旬	冬至に食べるものとして有名なかぼちゃは、夏に収穫して、冬まで保存できるので、食材の少ない冬に重宝されています。	842	29.1	
8 金	ごはん 肉じゃがが 魚のピリ辛焼き ちゃんこ汁	○	牛乳 魚 豆腐 みそ 練り製品 豚肉	米 ごま油 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな さやいんげん ごぼう だいこん		808	38.5	
11 月	ごはん 家当豆腐 もやしのスープ りんご蒸しパン	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ ハム たまご	米 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 小麦粉 バター	長ねぎ 干し椎茸 にんじん 旬 キャベツ たまねぎ パプリカ ピーマン もやし こまつな りんご	その上、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わっていきました。	863	29.8	
12 火	塩やきそば 肉団子と白菜のスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 いか 青のり たこ たまご 豆腐	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でんぷん 油 ねぎ油 春雨	しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな チゲンサイ はくさい くだもの		809	35.2	
13 水	ごはん リーズふりかけ 魚香味焼き 五目きんぴら みそ汁	○	牛乳 鯉節 鮭 魚 のり 竹輪 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん こんにゃく	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな さやいんげん	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。	788	35.8	
14 木	シシジュシー チャンプル くだもの もずくとお卵のスープ	○	牛乳 昆布 豚肉 ハム 油揚げ たまご 豆腐 ベーコン 鶏肉 もずく	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん ごま	干し椎茸 にんじん もやし さやいんげん たまねぎ 果物 パプリカ しょうが こまつな		795	30.5	
15 金	ツナコーンライス チリコンカン フルーツヨーグルト	○	牛乳 ツナ ベーコン 豚肉 大豆 ヨーグルト	米 油 バター 砂糖 じゃがいも	エリンギ コーン だいこん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん トマト くだもの缶 さやいんげん	<b>冬至の風習の1つ</b> 「運盛り」は、「ん＝運」のつく食べ物をお供えしていました	855	30.5	
2020年東京オリンピックの開会式(7月25日)にちなみ、毎月25日を「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15日「テクス・メクス料理」です。テクス・メクス料理とは一般的にはメキシコ風のアメリカ料理を表す言葉です。						【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 月	きなこ揚げパン えびワタンスープ ごまさラダ	○	牛乳 きなこ 豚肉 えび 鶏肉	パン 油 砂糖 ごま ワタンの皮 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが 干し椎茸 にんじん もやし 長ねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな		853	31.9	
19 火	ごはん 三色マッシュポテト 煮込みハンバーグ コーンスープ	○	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 たまご 生クリーム ベーコン	米 油 パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン グリンピース しょうが パセリ		897	31.9	
19日は食育の日です。「食育と本のコラボ」を行います。裏面を見てください。						冬至の七種以外に「ん」が付く食べ物はまだまだあります。冬に必要なカロテン、ビタミン、エネルギーが豊富で栄養学的にも理にかなった食品です。			
20 水	あずきごはん みそ汁 五目厚焼きたまご こんにゃく炒め	○	牛乳 あずき 鶏肉 たまご 豚肉 豆腐 みそ わかめ はんぺん	米 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま でんぷん	干し椎茸 たまねぎ にんじん 万能ねぎ ごぼう こまつな 長ねぎ		834	31.1	
21 木	ほうとう 小魚の南蛮漬け ゆずミカンゼリー	○	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ みそ 小魚 寒天	うどん 砂糖 油 でんぷん ごま油	ごぼう にんじん だいこん はくさい かぼちゃ たまねぎ ピーマン ゆず ねぎ みかん		764	30.7	
2020年東京パラリンピック開会式(8月24日)にちなみ、毎月24日を「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21日です。山梨県の献立ですが、明日の冬至にちなみ「かぼちゃ」と「ゆず」を使います。						・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			
22 金	カレーライス 海藻サラダ フルーツケーキ	○	牛乳 豚肉 ゼラチン わかめ おから たまご 生クリーム	米 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 はちみつ くるみ ごま油 フォロート	にんにく たまねぎ 果物 セロリ にんじん トマト りんご キャベツ もやし きゅうり		900	23.8	
◎学校行事や食費等の都合により、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	830	31.4	
◎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	
◎12月4日(月)は今年度最後の学校納付金(給食費等)口座振替日です。 今年度最後になりますので、前日までの確認と入金をお願いいたします。									