

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きました。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
1 木	ごはん 切干大根か いかの松笠焼き きんぴら さつまい	○ 牛乳 みそ	いか ちくわ 削り節 鶏肉	米 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも こんにやく さつまいも	切干大根 しょうが にんじん ごぼう こまつな たまねぎ だいこん 長ねぎ	風邪をひいている人が増 えてきました。 風邪防止のためにも野菜 は残さずに食べてくださ い。	808	34.2
2 金	メキシカンライス スパニッシュオムレツ ポテトクリームスープ	○ 牛乳 いか ウィンナー 鶏肉 生クリーム たまご	えび ベーコン 豆腐 たまご	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン パプリカ セロリ にんにく パセリ		850	32.5
5 月	中華丼 卵スープ 杏仁豆腐	○ 牛乳 寒天	えび 豚肉 いか 生クリーム	米 油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 椎茸 にんじん たまねぎ はくさい こまつな又ははら エリンギ	8日フルーツケーキ クリスマスには少し早い のですが、ヨーロッパで はケーキやパンを早めに 作って11月ごろから切 り分けて食べる地域があ ります。例えば、ドイツ の「シュトレン」やイ タリアのパネトーネな どは、レーズンやドライ フルーツを入れて日持ち させています。 8日はクリスマスを待ち 焦がれる人たちのため に「中風「フルーツケー キ」を作ります。	843	30.7
6 火	きなこ揚げパン ワンタンスープ 中華サラダ	○ 牛乳 鶏肉	きなこ 豚肉 みそ ハム	パン 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 ねぎ油 練りごま じゃがいも	にんにく しょうが 干椎茸 長ねぎ にんじん もやし こまつな きゅうり		818	31.0
7 水	ごはん 大豆甘辛揚 魚のピリ辛焼 みそ汁 もやしのごまあえ	○ 牛乳 油あげ みそ 豆腐 ウィンナー	大豆 魚 昆布 みそ 豆腐	米 砂糖 でんぷん 油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ だいこん こまつな		826	33.8
8 木	スパゲティナポリタン イタリアンスープ フルーツケーキ	○ 牛乳 たまご	ベーコン 鶏肉 チーズ ハム	スパゲティ 油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉 <u>くるみ</u>	にんにく せり にんじん トマト たまねぎ エリンギ パプリカ キャベツ 小松菜 黄桃 レーズン		819	32.0
9 金	昆布ごはん 呉汁 ちくわの二色あげ 野菜のおかか味	○ 牛乳 豚肉 昆布 ちくわ みそ 鰹節	大豆 青のり	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 油 ごま 小麦粉 でんぷん	ごぼう にんじん キャベツ こまつな もやし だいこん 長ねぎ		826	31.5
12 月	ごはん 家常豆腐 もやしのスープ りんごゼリー	○ 牛乳 みそ	豚肉 生揚げ わかめ 寒天	米 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	長ねぎ きくらげ 生姜 人参 筍 キャベツ たまねぎ パプリカ ピーマン もやし こまつな 果汁	地場産物の活用 先週から八王子の元気農 場で作られる「にんじ ん」と「大根」を使用し ています。	831	30.1
13 火	ごはん 和風コロケ ゆかり野菜 みそ汁	○ 牛乳 みそ	ツナ ひよこ豆 ベーコン 昆布 鰹節	米 油 ポテトフレーク 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ だいこん ゆかり		817	25.5
14 水	塩やきそば 野菜と卵のスープ さつまチップ	○ 牛乳 青のり	豚肉 いか 鶏肉 たまご わかめ	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 さつまいも 油 ねぎ油	しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな チンゲンサイ	15日 ポークビーンズ ポークビーンズは、英語 では「Pork and beans」 とします。豚肉と豆を 煮た料理という意味で す。給食ではじゃがいも や野菜類を入れてトマト 味に仕上げます。 同じような料理の「チリ コンカン」や「チリビー ンズ」は、チリ(唐辛 子)で辛く味付けた煮込 み料理をいいます。	795	30.2
15 木	ツナコーンライス ポークビーンズ 野菜サラダ	○ 牛乳 豚肉	ツナ ベーコン 大豆	米 油 バター 砂糖 じゃがいも	エリンギ コーン だいこん にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな		822	29.6
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日アメリカです。 ツナとコーンの生産量世界一位はアメリカですので、2つの食品を使ったライスにします。								
16 金	あずきごはん みそ汁 ごん厚焼きたまご こんにやく炒め	○ 牛乳 たまご	あずき 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 油 じゃがいも 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま油 ごま	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		811	29.9
19 月	ごはん 野菜スープ 煮込みハンバーグ 三色マッシュ	○ 牛乳 たまご	豚肉 大豆 豆腐 生クリーム	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 キャベツ パセリ	20日山梨県の郷土料理 山梨県の特産物「 ほうとう 」と「 小魚 」を使った 冬至料理です。	827	28.2
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。								
20 火	ほうとう 小魚の南蛮漬け ゆずミカンゼリー	○ 牛乳 油揚げ	昆布 豚肉 みそ 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	冬至の日にはかぼちゃを 食べて柚子湯に入る習慣 があります。 ・ビタミン豊富なかぼ ちゃを食べて風邪をひか ないようにするためと言 われています。 ・ゆずを食べるのは、寿 命が長く病気に強い柚子 の木にならって、無病息 災を願うと言われていま す。	796	35.4
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20日です。 山梨県の献立ですが、明日の冬至にちなんだ「かぼちゃ」と「ゆず」を使います。								
21 水	チキンカレーライス みそドレッシング ブラウニー	○ 牛乳 おから	鶏肉 わかめ 生クリーム みそ 生クリーム たまご	米 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 はちみつ チョコスプレー	にんにく 生姜 たまねぎ せり にんじん トマト りんご キャベツ だいこん こまつな		842	23.7
◎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。							12月分一日当たりの平均	822 30.6
◎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5日(月)は学校納付金(給食費等)口座振替日です。
1月4日(水)は最終引き落とし日です。