



[配布用献立表]



2022年12月

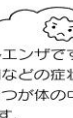
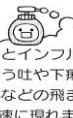
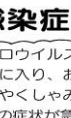
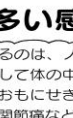
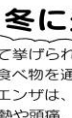
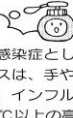
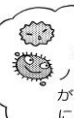
新宿区立西早稲田中学校

実施日		牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質		
日	曜								
1	木	○	麦ごはん ぶりの幽庵焼き バリバリサラダ 大根と小松菜の味噌汁 リクエスト給食	ぶり、けずり節、油揚げ、豆腐、みそ 旬の食材	精白米、米粒麦、さとう、ワタンの皮	にんじん、こまつな ゆず、キャベツ、もやし、コーン、だいこん	773 kcal 31.7 g		
2	金	○	手作りツナマヨパン 手作りくるみレーズンパン マカロニのカレーソテー 鶏肉と豆のトマトスープ	ツナ、ベーコン、鶏もも肉、大豆、レンズマメ	強力粉、小麦粉、さとう、マカロニ、じゃがいも	バター、オリーブ油、マヨネーズ、くるみ、油	742 kcal 29.5 g		
5	月	○	豆腐のうま煮 中華大根サラダ さつまいも蒸しケーキ	豚肉、あさり、豆腐、卵	精白米、米粒麦、さとう、でんぶ、小麦粉、さつまいも	にんじん、チンゲンサイ、こまつな しょうが、もやし、はくさい、長ねぎ、キャベツ、だいこん 旬の食材	861 kcal 34.2 g		
6	火	○	きなこ揚げパン ハムサラダ ミネストローネ リクエスト給食	きな粉、ハム、鶏肉、大豆	国産小麦コッペパン、グラニュー糖、さとう、じゃがいも、マカロニ	にんじん、こまつな、トマト缶 キャベツ、セロリ、長ねぎ、たまねぎ、にんにく	733 kcal 29.9 g		
7	水	○	金ごまごはん 筑前煮 チーズサラダ あさりとおかか佃煮	鶏肉、揚げポーク、ハム、けずり節、あさり	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも	ごま油、ごま油 にんじん、さやいんげん	753 kcal 29.3 g		
8	木	○	マーボー焼きそば うずら卵煮 切干大根のナムル みかん	豚肉、大豆、みそ、豆腐、うずら卵	むし中華めん、さとう、でんぶ	ごま油、ごま こまつな、にんじん にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、切干大根、キャベツ、もやし、みかん 旬の食材	739 kcal 36.8 g		
9	金	○	キムタクごはん 山賊揚げ 大平（おおひら）汁 りんごゼリー 長野県献立	豚肉、卵、鶏肉、けずり節、鶏肉、高野豆腐	精白米、米粒麦、しらたき、さといも、さとう 旬の食材	にんじん、さやいんげん 長ねぎ、白菜キムチ、たくあん漬、にんにく、しょうが、干しいたけ、たまねぎ、切干大根、キャベツ、もやし、りんごジュース	833 kcal 34.8 g		
12	月	○	ホークストロゴフ・キャロットライス 野菜ソテー フルーツポンチ リクエスト給食	豚肉、大豆、豆乳、ベーコン、油揚げ	精白米、米粒麦、小麦粉、さとう	油、バター にんじん、トマト缶、パセリ、こまつな	892 kcal 27.4 g		
13	火	○	フレンチトースト ガーリックポテト 具たくさんABCスープ	卵、ベーコン、豚肉、レンズマメ	国内産小麦粉食パン、さとう、じゃがいも、マカロニ	バター、油 にんじん、こまつな	セロリ、たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、コーン	732 kcal 27.7 g	
14	水	○	鶏ごぼうご飯 いか焼き香味ソースかけ 青菜のおひたし 豆腐白玉団子の味噌汁	鶏肉、油揚げ、いか、けずり節、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも、白玉粉	油、ごま油 にんじん、こまつな、しゅんぎく	ごぼう、グリーンピース、しょうが、長ねぎ、もやし、だいこん、はくさい 旬の食材	745 kcal 35.6 g	
15	木	○	大根おろしとツナのスパ キャロットドレサラダ ヨーグルトポムポム	ツナ、卵	牛乳、のり、ヨーグルト	スパゲッティ、さとう、でんぶ、はちみつ、小麦粉	油、バター にんじん	だいこん、レモン、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、りんご 旬の食材	847 kcal 31.5 g
16	金	○	麦ごはん・ハタハタの唐揚げ せりの煮びたし きりたんぽ汁 いぶりがっこふりかけ 秋田県献立	はたはた、けずり節、油揚げ、鶏肉	精白米、米粒麦、でんぶ、さとう、つきこんにゃく、しらたき、きりたんぽ	ごま油、ごま油 せり、こまつな、にんじん	しょうが、ごぼう、しめじ、まいたけ、長ねぎ、いぶりがっこ 旬の食材	796 kcal 31.1 g	
19	月	○	発芽玄米入りごはん ハンバーグ・煮込みソース 青のり粉吹き芋 コンソメ卵スープ	豚ひき肉、豚肝臓、ベーコン、卵	牛乳、調理用牛乳、あおのり	精白米、発芽玄米、パン粉、じゃがいも	油、ごま にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、にんにく	821 kcal 33.2 g
20	火	○	クリスマス献立 エクレーパン ローストチキン カラフルポテトサラダ 白菜のクリーム煮	鶏肉、ハム、ベーコン、豆乳	牛乳、調理用牛乳	チョコレート、粉砂糖、さとう、じゃがいも	ごま油、マヨネーズ（エッグフリー）、油 にんじん、ブロッコリー、かぶ（葉）	しょうが、にんにく、コーン、たまねぎ、セロリ、はくさい、かぶ 旬の食材	834 kcal 31.1 g
21	水	○	麦ごはん さばのピリッと焼き ひじきの五目煮 けんちん汁	さば、みそ、鶏ひき肉、大豆、さつま揚げ、けずり節、油揚げ、豆腐 旬の食材	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、さといも 旬の食材	ごま油、ごま油 にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、長ねぎ、ごぼう、だいこん 旬の食材	796 kcal 35.9 g	
22	木	○	冬至献立 かぼちゃのカレーライス 白菜の柚和え レモンスカッシュゼリー リクエスト給食	鶏肉、白いんげん	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	油 にんじん、かぼちゃ、トマト缶	にんにく、セロリ、たまねぎ、しょうが、はくさい、ゆず、レモン	855 kcal 26.1 g

◎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。

旬の食材：さば、ぶり、わかさぎ、きのこ、ごぼう、里芋、大根、人参、かぶ、白菜、小松菜、ほうれん草、長葱、蓮根、りんご、みかんなど
長野県伊那市より米、みそ、小松菜、ねぎ、りんごが納品される日もあります。

給食費の引き落とし日は、12月5日（月）です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。



冬に多い感染症
冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

