

2024年12月

新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	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			
2月	○	麦ごはん 鶏肉とさつま芋のうま煮 みそワタンスープ	鶏肉、けずり節、豚肉、みそ	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、さつまいも、じゃがいも、ワタンの皮	油、揚げ油	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、グリーンピース、はくさい、もやし	867 kcal 27.4 g
3火	○	フレンチトースト ポテトのカレーソテー 野菜と豆のスープ	卵、ベーコン、豚肉、大豆	牛乳、調理用牛乳	食パン、さとう、じゃがいも、マカロニ	バター、油	にんじん、ピーマン	セロリ、たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ	745 kcal 33.1 g
4水	○	竹輪とごぼうのごまだれ丼 みぞれ煮浸し ヨーグルトゼリー	焼き竹輪、あさり、けずり節	牛乳、ちりめんじゃこ、粉寒天、調理用牛乳、ヨーグルト	精白米、米粒麦、でんぶん、小麦粉、さとう	揚げ油、ごま油	にんじん、こまつな	ごぼう、キャベツ、だいこん、みかん缶 旬の食材	865 kcal 27.5 g
5木	○	肉うどん みそドレサラダ アップルケーキ	豚肉、けずり節、かまぼこ、みそ、おから、卵	牛乳、だし昆布、わかめ、調理用牛乳	冷凍うどん、さとう、小麦粉	油、ごま油、バター	にんじん、こまつな	干しいたけ、きくらげ、たまねぎ、はくさい、だいこん、長ねぎ、キャベツ、もやし、りんご 旬の食材	744 kcal 27.5 g
6金	○	マスの寿司（富山） 干し柿のかぶサラダ 臭汁 富山県献立	マス、卵、けずり節、大豆、みそ、油揚げ	牛乳、だし昆布	精白米、さとう、三温糖、じゃがいも	油、白ごま、オリーブ油	さやえんどう、にんじん、かぶ（葉）、こまつな	しょうが、かぶ、干しがき、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、だいこん、長ねぎ 旬の食材	736 kcal 34.2 g
9月	○	麦ごはん・昆布の佃煮 大根と豚バラの煮物 豆腐白玉団子の味噌汁 みかん	豚肉、生揚げ、けずり節、豆腐、みそ	牛乳、角切り昆布	精白米、米粒麦、さとう、白玉粉	油	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	長ねぎ、だいこん、はくさい、みかん 旬の食材	847 kcal 29.2 g
10火	○	バナナトースト ボロネーゼのマカロニソテー ロヒケイット（フィンランド）鮭スープ	豚ひき肉、鶏肝臓、ベーコン、さけ、レンズまめ	牛乳、調理用牛乳	食パン、さとう、マカロニ、じゃがいも	バター、油、オリーブ油	にんじん、カットトマト（缶）、こまつな	バナナ、にんにく、セロリ、たまねぎ、しめじ、しょうが	734 kcal 29.7 g
11水	○	あんかけチャーハン ししゃもの中華みそ焼き ワカメスープ	卵、豚肉、あさり、みそ	牛乳、ししゃも、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	たまねぎ、しょうが、もやし、干しいたけ、はくさい、長ねぎ、きくらげ 旬の食材	779 kcal 38.1 g
12木	○	鶏ごぼうご飯 いかの青のり焼き もやしの香味あえ じゃがたまの味噌汁	鶏肉、油揚げ、大豆、いか、けずり節、みそ	牛乳、あおのり	精白米、米粒麦、さとう、麩、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、こまつな、にら	ごぼう、グリーンピース、にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ	730 kcal 39.7 g
13金	○	大根おろしとツナのスパゲッティ フライドポテトサラダ りんご	ツナ	牛乳、刻みのり	スパゲッティ、さとう、でんぶん、じゃがいも	油、揚げ油	にんじん	だいこん、レモン、キャベツ、コーン、りんご 旬の食材	757 kcal 28.2 g
16月	○	麦ごはん さばのコチジャン焼き 青菜のりあえ さつま汁	さば、豚肉、けずり節、みそ 旬の食材	牛乳、刻みのり	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、さつまいも	油	こまつな、にんじん、ほうれんそう 旬の食材	しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、だいこん 旬の食材	731 kcal 29.9 g
17火	○	ツナポテトドッグ（エッグケア） コーンシチュー みかん	ツナ、鶏肉、大豆	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、じゃがいも	油、マヨネーズ（エッグケア）	にんじん、パセリ	たまねぎ、にんにく、しょうが、クリームコーン、コーン、みかん 旬の食材	795 kcal 30.4 g
18水	○	そぼろごはん 白菜の味噌汁 白玉ぜんざい	あさり、レンズまめ、鶏ひき肉、卵、けずり節、油揚げ、みそ、あずき	牛乳、わかめ	精白米、さとう、白玉粉	油	こまつな、にんじん	しょうが、はくさい	838 kcal 32.8 g
19木	○	麦ごはん ハタハタの唐揚げ なた漬（秋田） きりたんぼ汁（秋田） 秋田県献立	はたはた、塩こうじ、鶏肉、油揚げ 旬の食材	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、小麦粉、さとう、しらたき、きりたんぼ	揚げ油	にんじん、とうがらし、せり 旬の食材	しょうが、だいこん、ごぼう、しめじ、まいたけ、長ねぎ 旬の食材	754 kcal 27.1 g
冬至の日献立		麦ごはん 鶏肉のヘルシーバーグ（おろしソース） ゆずドレサラダ かぼちゃのポタージュ	鶏ひき肉、鶏肝臓、豆腐、高野豆腐、みそ	牛乳、ひじき、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、でんぶん、パン粉、さとう、じゃがいも	油	こまつな、にんじん、かぼちゃ（冷凍）	たまねぎ、しょうが、だいこん、ゆず、もやし、キャベツ、セロリ、にんにく 旬の食材	813 kcal 31.0 g
23月	○	和風カレーきつね丼 キャベツとわかめの卵スープ	豚肉、油揚げ、けずり節、豆腐、卵	牛乳、だし昆布、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にんじん	たまねぎ、はくさい、きくらげ、キャベツ	762 kcal 28.4 g
リクエスト給食		みそ、八丁みそ、鶏肉	牛乳、粉寒天	むし中華めん、でんぶん、さとう	ごま油、油、揚げ油	にんじん、にら、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きくらげ、長ねぎ、パイン缶、みかん缶	823 kcal 31.6 g	
24火	○	もやしみそラーメン 鶏の唐揚げ フルーツポンチ							

◎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、ゆずなど
長野県伊那市より米、りんごが納品される日があります。

今月は2年生のリクエスト給食です。
2024年最後の給食に、リクエスト給食を入れました。
お楽しみに~(*'∇'*)

12月24日
2年生 リクエスト給食
主菜：ラーメン
おかず：からあげ
デザート：フルーツポンチ

ラーメンは1年生のリクエストと同じでした('w')ノ

今年は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

フルーツポンチには手作りの寒天と、みかん缶、パイン缶、手作りのシロップで味付けします(#^_^#)

2025年良い年をお迎えください