



12月の給食献立予定表

新宿区立牛込第一中学校

実施日	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	
1 火	鶏あなかけうどん ゆず大根 いきなりダンゴ	○	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ あずき	うどん 砂糖 水あめ でんぷん <u>やまといも</u> 上新粉 さつまいも 油	たまねぎ しめじ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな だいこん きゅうり ゆず	今日は「あずきの日」朝 からコトコトあずきを煮て だんごを作ります。	820	28.6	
2 水	ごはん 雷汁 魚のチャン焼き 肉じゃが	○	牛乳 魚 みそ 豚肉 昆布 豆腐 油揚げ	米 バター 砂糖 油 じゃがいも	生姜 しめじ たまねぎ もやし こまつな キャベツ だいこん さやいんげん 長ねぎ にんじん	雷汁は、豆腐を炒める 時、雷のような音がすること から名づけられました。	798	34.0	
3 木	中華丼 わかめと卵のスー プリンゼリー	○	牛乳 えび 豚肉 いか うずら卵 鶏肉 豆腐 たまご わかめ 寒天	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 りんごジュース 筍	11月は品切れだった高速 のリンゴジュースが届きま した。ゼリーにします。	797	31.2	
4 金	ピザトースト クラムチャウダー 寒天サラダ	○	牛乳 ベーコン ハム チーズ あさり 生クリーム わかめ 寒天	食パン バター ごま油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま 油	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ピーマン にんにく 生姜 もやし パプリカ ピーマン にんじん	寒天は、良質な海藻を使 います。食物繊維を多く、 腸もきれいにします。	865	32.0	
7 月	三色乗せごはん 呉汁 いももち	○	牛乳 鶏肉 かつお 大豆 たまご 油あげ みそ チーズ 海苔	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも でんぷん 油	切干大根 しょうが こまつな にんじん ながねぎ	三色の具を別々に盛り付 けると冷めてしまうため、 全部混ぜて提供します。	841	32.7	
8 火	醤油ラーメン ひび割れたたまご さつまいもアーモンド揚げ	○	牛乳 にぼし 豚肉 たまご	中華麺 ごま油 砂糖 さつまいも ねぎ油 <u>アーモンド</u>	生姜 にんにく しなちく 長ねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ たまねぎ	醤油味のゆでたまごで す。ラーメンに入れて食 べてもおいしいです。	877	34.3	
9 水	ごはん 豚汁 サバのピリ辛焼き もやしのごまあえ	○	牛乳 さば 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 油 こんにゃく	にんにく 生姜 長ねぎ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん	小学校でも人気の高いピ リ辛焼き。トウモロコシの辛 さが食欲をそそります。	833	33.3	
10 木	パン ひすいクロック ポイル野菜 コーンクリームスープ	○	牛乳 豚肉 青大豆 ひよこ豆 たまご ベーコン 生クリーム	パン 油 ポテトフレーク 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく 生姜 コーン パセリ	ひすいには、体のメンテ ナンス・健康や長寿の意 味があります。	814	30.9	
11 金	ごはん 家常豆腐 もやしのスープ ゼリー	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 豚肉 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 にんじん 筍 キャベツ たまねぎ パプリカ ピーマン もやし こまつな ジュース	月1回、主菜として豆腐料 理を提供します。今日は は、生揚げと野菜の炒め 物です。	838	30.0	
14 月	スパゲティーナポリタン イタリアンスープ ジャーマンポテト	ジョア	ジョア セラチン 鶏肉 ハム ベーコン チーズ 生クリーム たまご ウィナー	スパゲティー <u>オリーブ油</u> 砂糖 バター じゃがいも 油	にんにく セロリ にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム パプリカ ピーマン キャベツ コーン こまつな	イタリアとドイツ料理です	793	30.3	
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなみ、毎月24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14日です。									
15 火	きつね茶飯 魚幽庵焼き 奈良七色あえ 奈良のっぺい汁	○	牛乳 油揚げ 魚 みそ 生揚げ	米 砂糖 油 でんぷん ごま じゃがいも さといも こんにゃく	にんじん わねぎ ゆず こまつな キャベツ もやし コーン だいこん 長ねぎ 干し椎茸	奈良県の郷土料理です	782	30.2	
2020年東京パラリンピック開会式(8月25日)にちなみ、毎月25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15日です。									
16 水	チキンピラフ ポテト卵焼き キャベツスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム たまご 昆布 ベーコン 豚肉	油 米 バター じゃがいも	マッシュルーム にんじん コーン さやいんげん たまねぎ 生姜 キャベツ にんにく	卵焼きの中のじゃがいも は、加熱に強いビタミンの 為、風邪予防になります。	805	31.9	
17 木	ごはん みそ汁 野菜炒め 大豆とじゃこの甘辛揚げ ししやもの磯揚げ	○	牛乳 大豆 小魚 ししやも たまご 青のり 鰹節 わかめ みそ	米 油 でんぷん 砂糖 ごま 小麦粉 じゃがいも	にら もやし にんじん パプリカ たまねぎ こまつな ピーマン	ししやも等の小魚は、丸ご と食べられるのでカルシ ウムが豊富です。	854	35.7	
18 金	ジャージャー麺 わかめスープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ みそ 生クリーム 豆腐	中華麺 砂糖 でんぷん ごま さつまいも バター	にんにく 生姜 長ねぎ たまねぎ にんじん 干し椎茸	スイートポテトは、手軽に 作れます。冬休みにつ くってみませんか？	834	33.5	
毎月19日は食育の日です。【食育と本のコラボ】を行います。今月は18日です。詳しくは裏面をみてください。									
21 月	さんま蒲焼丼 野菜のナムル みそ汁	ジョア	ジョア さんま 豆腐 みそ わかめ かまぼこ	米 油 でんぷん 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	かぼちゃ にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ かぼちゃ	さんま等の青魚には、血 液をサラサラにする働き があります。	825	27.4	
22 火	あずきごはん タンドリーチキン 五目きんぴら かきたま汁	○	牛乳 ささげ たまご プレーンヨーグルト 鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐	米 もち米 ごま 油 こんにゃく 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ レモン ごぼう にんじん れんこん ねぎ えのきたけ こまつな さや	冬至に、「ん」のつく食品 を食べると風邪をひかな いと言われています。	808	31.8	
24 木	カレーライス みそドレッシング ブラウニー	○	牛乳 鶏肉 みそ わかめ おから 生クリーム ホイップクリーム たまご	米 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 <u>チョコレート</u>	にんにく 生姜 たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご キャベツ だいこん こまつな	最終日は、皆さんが大好 きなカレーとXmasケーキ ブラウニーを作ります。	982	23.2	
◎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。							1日あたりの平均	833	31.2
◎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

◎ 東京元農産場(八王子市)産のにんじん、大根、さといも、さつまいもを8日、9日、15日に使用します。
大根は葉付のまま納品されますので、葉は汁に使用します。

