

令和7年

新宿区立牛込第三中学校

| 実施日 | | 献立名 | 材 料 名 | | | 栄養価 |
|-----|---|--|---|--|--|---------------------------------------|
| 日 | 曜 | | 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくするもの | エネルギー |
| 1 | 月 | チリドッグ 牛乳 野菜の洋風煮込み フルーツヨーグルト | 牛乳、豚肉、ひよこまめ、 ピザ用チーズ、ベーコン、 鶏肉、プレーンヨーグルト | コッペパン、油、じゃがいも | にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ホールコーン、 アロエ缶、パイン缶、みかん缶 | 764 kcal 33.4 g 28.2 g 2.5 g |
| 2 | 火 | 里芋ごはん 牛乳 鶏肉と豆腐の和風ハンバーグ 昆布和え みそ汁 | 牛乳、鶏肉、押し豆腐、干ひじき、 高野豆腐、塩昆布、みそ | 精白米、米粒麦、油、さといも、 さとう、パン粉 | たまねぎ、にんじん、しょうが、 はくさい、キャベツ、きゅうり、 だいこん、しめじ、長ねぎ、こまつな | 758 kcal 29.6 g 21.5 g 3.8 g |
| 3 | 水 | 鮭のバター醤油ピラフ 牛乳 フレンチサラダ クラムチャウダー | 牛乳、ベーコン、さけ、 調理用牛乳、いんげんまめ、 あさりむきみ、スキムミルク、 生クリーム | 精白米、米粒麦、バター、油、 さとう、じゃがいも、小麦粉 | にんじん、たまねぎ、しめじ、 エリンギ、キャベツ、セロリ、 きゅうり、にんにく、 マッシュルーム、パセリ | 767 kcal 29.0 g 26.3 g 3.5 g |
| 4 | 木 | ビビンバ 牛乳 スンドubuチゲ ゆず茶ゼリー 【韓国料理の献立です】 | 牛乳、鶏肉、豚肉、納ごし豆腐、 みそ、あさりむきみ、粉寒天 | 精白米、米粒麦、さとう、 ごま油、油 | しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、こまつな、だいこん、 はくさい、白菜キムチ、しめじ、 長ねぎ、ゆずジャム、レモン汁 | 743 kcal 28.4 g 21.5 g 3.2 g |
| 5 | 金 | 深川めし 牛乳 魚の和風あんかけ みそ汁 【大雪の献立です】 | 牛乳、ちりめんじゃこ、 カレイ、みそ | 精白米、ごま油、白ごま、油、 でんぶん、さといも | こまつな、にんじん、かぶ、 たまねぎ、干しいたけ、 しょうが、えのきたけ、長ねぎ | 770 kcal 36.9 g 19.0 g 4.2 g |
| 8 | 月 | 根菜の和風ドライカレー 牛乳 もやしサラダ りんごゼリー | 牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆、粉寒天 | 精白米、米粒麦、油、さとう | たまねぎ、にんにく、しょうが、 ごぼう、れんこん、にんじん、 ホールトマト、こまつな、もやし、 キャベツ、りんごジュース | 779 kcal 28.8 g 21.9 g 2.7 g |
| 9 | 火 | ごはん 牛乳 魚のうま辛焼き 大根のべっこう煮 みそ汁 | 牛乳、サゴシ、豚肉みそ | 精白米、油、さとう、じゃがいも | 長ねぎ、しょうが、だいこん、 たまねぎ、こまつな | 760 kcal 36.8 g 16.2 g 2.5 g |
| 10 | 水 | 五目あんかけ焼きそば 牛乳 みそポテト フルーツポンチ | 牛乳、豚肉、かまぼこ、 あさりむきみ、みそ、粉寒天 | 油、中華めん、さとう、でんぶん、 ごま油、じゃがいも、米粉 | しょうが、たけのこ(水煮)、 干しいたけ、にんじん、 たまねぎ、にんにく、はくさい、 パイン缶、黄桃缶、みかん缶 | 825 kcal 27.8 g 22.9 g 3.9 g |
| 11 | 木 | ごはん 牛乳 肉豆腐 ごまあえ | 牛乳、豚肉、押し豆腐 | 精白米、油、つきこんにゃく、 さとう、白すりごま | にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、 キャベツ、こまつな | 779 kcal 32.2 g 24.0 g 1.8 g |
| 12 | 金 | 木の葉丼 牛乳 からしあえ みそ汁 | 牛乳、かまぼこ、生揚げ、卵、 ツナ、油揚げ、みそ、わかめ | 精白米、米粒麦、 つきこんにゃく、さとう、 でんぶん | たまねぎ、にんじん、 干しいたけ、長ねぎ、もやし、 キャベツ、こまつな、はくさい | 778 kcal 31.8 g 18.7 g 2.7 g |
| 15 | 月 | きびごはん 牛乳 ピリ辛ツナふりかけ 揚げじゃがのみそそば煮 わかめサラダ | 牛乳、ツナ、粉チーズ、 豚肉、みそ、わかめ | 精白米、きび、オリーブ油、 さとう、ごま、じゃがいも、 油、三温糖、でんぶん | にんじん、たまねぎ、 だいこん、もやし、キャベツ | 757 kcal 25.3 g 21.5 g 3.5 g |
| 16 | 火 | スパゲティミートソース 牛乳 スコッチブロス アンザックビスケット | 牛乳、ベーコン、豚肉、鶏肉、 レンズまめ、鶏もも肉、 調理用牛乳 | スパゲッティ、油、押麦、 バター、さとう、小麦粉、 オートミール | にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト、 長ねぎ、キャベツ | 866 kcal 35.1 g 30.0 g 3.2 g |
| 17 | 水 | きんぴらごはん 牛乳 さばの文化干し 野菜の甘酢漬け 豚汁 | 牛乳、鶏肉、さば文化干し、 豚肉、豆腐、みそ | 精白米、米粒麦、油、 つきこんにゃく、さとう、 こんにゃく、じゃがいも | 干しいたけ、ごぼう、 にんじん、さやいんげん、 だいこん、きゅうり、長ねぎ | 783 kcal 35.5 g 26.4 g 3.3 g |
| 18 | 木 | ハニートースト 牛乳 ゲャージュ ヴィネグレットサラダ 果物【りんご】 【ハンガリー料理の献立です】 | 牛乳、豚肉 | 食パン、バター、さとう、 はちみつ、油、じゃがいも、 小麦粉 | たまねぎ、にんじん、 赤パプリカ、黄パプリカ、 キャベツ、セロリ、りんご | 798 kcal 26.1 g 34.9 g 3.2 g |
| 19 | 金 | ごはん 牛乳 回鍋肉 ピリ辛春雨サラダ | 牛乳、豚肉、みそ | 精白米、油、さとう、でんぶん、 ごま油、はるさめ | にんにく、しょうが、ごぼう、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、だいこん、もやし | 759 kcal 23.5 g 27.1 g 2.2 g |
| 22 | 月 | ほうとう 牛乳 野菜のゆず香和え 信玄餅風だんご 【冬至の献立です】 | 豚肉、油揚げ、みそ、豆腐、きな粉 | 冷凍ほうとう麺、油、さとう、 白玉粉、黒砂糖 | にんじん、たまねぎ、だいこん、 しめじ、かぼちゃ、長ねぎ、 はくさい、こまつな、ゆず果汁 | 778 kcal 29.0 g 15.8 g 3.5 g |
| 23 | 火 | 〈LUCKY HAPPYクリスマスメニュー★〉 ミルクパン 牛乳 SNOW Whiteシチュー ツナコーンサラダ 粉雪ブラウニー 【1年生の保健給食委員会が考えた クリスマスの献立です】 | 牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 スキムミルク、ツナ | パン、油、じゃがいも、バター、 小麦粉、さとう、粉砂糖 | たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、ブロッコリー、 キャベツ、こまつな、ホールコーン | 813 kcal 28.6 g 35.9 g 3.3 g |
| 24 | 水 | チキンパエリア 牛乳 たらのブニエロ コシード サンテリアゼリー 【スペイン料理の献立です】 | 牛乳、鶏肉、 たら、豚肉、ひよこまめ、 フランクフルト、粉寒天 | 精白米、米粒麦、オリーブ油、 じゃがいも、でんぶん、 小麦粉、さとう | にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、赤ピーマン、パセリ、 セロリ、だいこん、キャベツ、 オレンジジュース、みかん缶 | 798 kcal 27.2 g 24.0 g 2.6 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。

年末年始の 行事と行事食

ねんまつねんし にほん ふる つた ぎょうじ ぎょうじしよく
年末年始、日本には古くから伝わる行事や、それにちなんだ行事食があります。

とう じ
冬至

ことし とうじ がつ にち
今年の冬至は12月22日

ねん もっと ひる みじか よる なが ひ
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。

ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を願う風習があります。

おお みそ か
大晦日 (12月31日)

今年ことしの苦勞くろうを断ち切り、新年への願ねがいを込めて、年越としこしそばや「年取としとり魚さかな」を食たべる風習ふうしゅうがあります。

しょう がつ
正月 (1月1日～) ●

ねん はじ ひ りょうり ぞうに た しんねん いわ
1年の始まりとなる日。おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

| | |
|-------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 |
|-------|-------|

| (kcal) | (g) |
|--------|-----|
| | |

12月分 一日あたりの平均

| | | |
|----------------------|-----|------|
| 中学生 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 820 | 32.0 |
|----------------------|-----|------|

