

12月の給食献立予定表

新宿区立四谷中学校

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。)			今週の一口メモ	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	豆腐のあんかけ丼 にらたまスープ さつま芋アーモンド揚げ	○	牛乳 豚肉 押し豆腐 わかめ 卵	米 麦 油 でんぷん じゃがいも さつまいも アーモンド 砂糖	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ はくさい 長ねぎ たまねぎ にら	2日 かぼちゃサラダ コロナ下では教室や家での換 気が必要です。冷えたり、血液 の流れが悪くなる為に起こる肩 こりなどを防ぐ為にもかぼちゃを 食べましょう。 かぼちゃに含まれるビタミンE は、末梢神経を広げて血流をよ くする働きがあります。 さらに、むくみや貧血予防など 身体の不調を改善・予防する効 果もあります。 熱に強いビタミンCが多いので、 皮ごと食べてください。	837	27.3
2 水	ごはん 魚の味噌焼 かぼちゃサラダ えのきとわかめの汁物	○	牛乳 魚 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 砂糖 ごま 油 じゃがいも マヨネーズ アーモンド でんぷん	しょうが 長ねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな		852	36.3
3 木	サンマー麺 煮卵 炒めメンマ くだもの	○	牛乳 豚肉 卵 わかめ	中華麺 油 砂糖 でんぷん	もやし しょうが 干し椎茸 筍 にんじん キャベツ こまつな 長ねぎ メンマ コーン りんご		788	40.7
4 金	ミックスピラフ チリコンカン コールスロー	○	牛乳 ハム ウィンナー ベーコン 豚肉 大豆	米 麦 バター 油 じゃがいも 砂糖	コーン たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが にんじん トマト		839	30.4
7 月	麦ごはん 魚ソース焼き キャベツのゴマだれ 芋だんご汁	○	牛乳 魚 こんぶ 鰹節 豚肉	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも 油 ごま	たまねぎ りんご キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	鶏肉について 11月中旬頃から国産の鶏肉(特 に人気の高いもも肉)が入荷し にくくなっています。 ①コロナの影響で海外より鶏肉 を輸入することが困難な状態。 ②鳥インフルエンザ等の影響で 鶏肉の個体数自体が減少して いる。 ③12月は鶏肉の需要が高まる ため等の理由で小売店である 肉屋さんでは一定量仕入れを 行うのは困難になっているそう です。	778	33.4
8 火	スパゲティミートソース オニオンスープ パインヨーグルト	○	牛乳 粉チーズ ベーコン 大豆 豚肉 ヨーグルト	スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ しょうが パイン缶		896	35.4
9 水	親子丼 みそ汁 野菜のおかかあえ	○	牛乳 油揚げ 高野豆腐 卵 煮干し 豆腐 みそ わかめ 鶏肉 鰹節	米 麦 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ 紅しょうが キャベツ こまつな		828	39.2
10 木	ごはん 春雨の炒め物 大豆じゃこ キムチチゲ	○	牛乳 豚肉 大豆 小魚 煮干し 豆腐 みそ	米 麦 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも ごま でんぷん	筍 にんじん きくらげ しめじ こまつな だいこん はくさい キムチ にんにく 赤ピーマン		805	31.4
11 金	フィッシュバーガー クラムチャウダー 糸寒天サラダ	○	牛乳 魚 鶏肉 あさり 生クリーム わかめ 糸寒天	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも バター 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ もやし しょうが セロリ にんにく こまつな		831	36.1
14 月	ごはん みそ汁 れんこんハンバーグ キャベツピリ辛炒め	○	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ベーコン 煮干し みそ 油揚げ わかめ	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん 油 ごま じゃがいも	たまねぎ れんこん しょうが キャベツ にんじん にら だいこん 長ねぎ こまつな	現在は食べ物が豊富ですが、 あつという間に不足になることを 改めて感じました。 大切な食べ物です。食べ物を残 さず食べましょう。	816	32.1
15 火	ごはん いかの竜田揚げ 肉じゃが 吉野汁	○	牛乳 いか 鰹節 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 干し椎茸 長ねぎ 万能ねぎ		800	34.7
16 水	海鮮塩焼きそば 中華卵スープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 わかめ 豆腐 卵 生クリーム 小えび	中華めん 油 でんぷん さつまいも バター 砂糖	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな 紅しょうが 長ねぎ 筍	20日はぶりの日 12月20日は鰯(ぶり)の日で す。 「魚」へんに「師」と書いてぶり と読みます。 年取り魚のブリは師走の魚で、 「20日をブリ」と読む語呂合わ せから記念日になっています。 脂がのっておいしい時期です。	825	34.2
17 木	カスタードパン ミネストローネスープ くだもの	○	牛乳 生クリーム 卵 豚肉 ベーコン	パン 砂糖 油 コーンスターチ じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが トマト りんご		815	26.5
18 金	ごはん どんこ汁 ぶりの幽庵焼き きんぴらごぼう	○	牛乳 ぶり 豚肉 煮干し 豆腐 みそ わかめ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな ゆず ごぼう		842	36.6
21 月	ほうとう 魚のマリネ くだもの	○	牛乳 煮干し 豚肉 油揚げ みそ 魚	ほうとう風うどん 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	もやし にんじん だいこん はくさい かぼちゃ こまつな たまねぎ きゅうり みかん	21日は冬至・22日はゆず湯 冬至は1年で最も昼間が短くな る日です。 古来、黄色は魔除けの色とされ ていましたため、黄色いカボ チャを食べる事で、無病息災を 祈りました。 ゆず湯には血行を促進したり、 ビタミンCによる美肌効果があり ます。さらに香りによるリラッ クス効果があるので、冬を乗り 切るために役立ったそうです。	796	34.9
22 火	ブルコギ丼 わかめスープ フルーツみつめ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 あさり わかめ 粉寒天 えんどう豆	米 麦 油 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん 筍 もやし りんご しょうが にんにく にら 長ねぎ こまつな フルーツ缶		807	31.4
23 水	ごはん またぎ汁 おみくじミートボール 野菜のごまあえ	○	牛乳 豚肉 大豆 鰹節 うずら卵 ウィンナー こんぶ 鶏肉	米 麦 油 パン粉 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ トマト 青菜 キャベツ もやし ごぼう なめこ だいこん まいたけ 長ねぎ		846	34.2
24 木	カレーライス 野菜サラダ ブラウニー	○	牛乳 豚肉 卵 生クリーム ホイップクリーム	米 麦 油 じゃがいも はちみつ バター ココア 小麦粉 砂糖 チョコレート	にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ セロリ しょうが レッドキャベツ		881	24.5
○学校行事や食材費の都合により、献立の変更並びに回数を減らすことがあります。 ○諸事情により、材料等の変更することがあります。						今月の平均栄養価	827	33.3
						1人1回当たり学校給食摂取基準	830	33.3