



# 12月給食献立表



大田区立大森第六中学校  
統括校長 菅野 哲郎

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	豚肉と青菜の混ぜごはん ひつつみ汁 ししゃもの白黒ごま焼き 牛乳	804	32.8
2	金	マーボー麺 海藻サラダ 青のりビーンズポテト 牛乳	820	32.9
5	月	豚肉のねぎ塩丼 卵入り豆腐チゲ りんごゼリー 牛乳	804	29.6
6	火	蓮根と昆布のおこわ せんべい汁 鮭の揚げだし風 牛乳	849	33.3
7	水	黒ごまきなこトースト ツナサラダ 豆とパスタのトマトシチュー 牛乳	800	28.9
8	木	ごはん 海苔の佃煮 豚肉と大根のピリ辛煮 油揚げと野菜のごま酢和え 牛乳	835	31.2
9	金	ドライカレー マカロニスープ フルーツのヨーグルト和え 牛乳	863	29.4
12	月	豚肉と冬野菜のガリパタ丼 牛乳 もずくのかきたま汁 くだもの	810	29.8
13	火	ごはん 魚と野菜の甘酢炒め さつまいもの呉汁 牛乳	857	32.5
14	水	ツナとごぼうのサラダトースト 牛乳 米粉のホワイトシチュー くだもの	835	35.7
15	木	ほたてごはん 干草卵焼き甘酢あんかけ みそけんちん汁 牛乳	780	32.5
16	金	いかピラフ チキンのハーブ焼き 豆乳入りクリームスープ 牛乳	801	32.5
19	月	衣笠井 かぶの千枚漬け風 沢煮椀 抹茶ミルクゼリー 牛乳	844	30.6
20	火	ごはん 魚のごま味噌焼き 切干大根のピリ辛炒め めかたま汁 牛乳	804	34.6
21	水	照り焼きチキンとごぼうのパスタ 牛乳 フレンチサラダ 豆まめチョコスコーン	844	31.3
22	木	どんどろけめし 魚のゆずあんかけ 冬至みそ汁 くだもの 牛乳	843	33.2
23	金	終業式		
平均			825	31.9

給食費等  
引落日



**\*食育だよ！\***

今年も残すところあと一か月。12月は「師走」という言葉どおり、来年の準備のためにみんなが忙しく走り回る一か月です。忙しい中でも、規則正しい生活習慣と栄養バランスのとれた食事を心がけて、体調を崩さないように気をつけましょう。

**毎月19日は「食育の日」だっぴー!**

**～12月の献立から**

**<19日 衣笠井・千枚漬け ～京都府～>**

この日は、京都府の郷土料理に挑戦します！衣笠井とは、油揚げと青ネギを甘辛く煮て卵でとじた井ぶりのことです。京都の鹿苑寺金閣近くにある「衣笠山」が名前の由来だと言われています。また、かぶで作る千枚漬けは京都で昔から食べられているお漬物のひとつです。お楽しみに♪

**冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？**

かぼちゃは、別名「なんきん」と呼ばれ、昔から「ん」のつく食べ物を食べると運がつくと言われていたから。

かぼちゃを切ったり傷つけたりせず、丸ごと風通しの良いところにおいておけば、冬至のころまで保存することができたから。

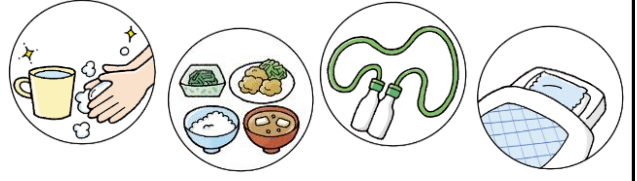
かぼちゃには、風邪の予防に必要なカロテンやビタミンCが豊富に含まれているから。

冬至の日には、かぼちゃを食べるだけでなく、ゆず湯に入って無病息災を願う風習もあります。今年の冬至は、12月22日！給食では、「ん」のつく食べ物を入れた「冬至みそ汁」と、「魚のゆずあんかけ」を作ります。

先人たちから伝わってきた生活の知恵や食文化を、次世代を担うみなさんがしっかり受け継いでいきましょう。そして、心も体も元気な毎日を送れるとよいですね♪

**寒い季節を元気に乗り切るために…**

これから季節は冬本番となり、風邪やインフルエンザが今まで以上に流行しやすくなります。風邪などを予防するためには、「手洗い・うがい」「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけることなどが大切です。



また、「笑うこと」も免疫力アップに効果があるとされています。自分のもっている免疫力を高めて、毎日笑顔で元気に過ごしていきましょう。

**保護者の皆様へ**

12月の給食費等諸費用の引き落としは  
**12月19日(月)** です。  
前日までに残高をご確認ください。

～11月の給食より～  
**「ごはん」の食品ロスが少なくなった**  
ひじきふりかけのレシピを紹介します♪

- ・干しひじき 大さじ1 (水で戻しておく)
- ・刻み昆布 大さじ1/2 ・かつお節 5g
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1/2 ・白いりごま 小さじ1
- ・調味料 (砂糖小さじ2・みりん小さじ1・しょうゆ小さじ2～3)

①鍋にひじきを入れ、調味料、少しの水を加えて弱火で炒めていく。  
②やわらかくなったら、刻み昆布、かつお節、ごま、じゃこを加え、ひと煮たちさせる。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。