



12月 献立表



大田区立大森第七中学校
 校長 佐藤 圭一
 栄養士 野口 さとみ

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー (kcal)	給食だより
1	金	ごはん 鮭のねぎみそ焼き じゃがいもとピーマンのきんぴら ちゃんこ汁	○	770	<p>【12月の給食目標】</p> <p>かぜ予防の食事について考えよう</p> <p>かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事が大切です。そこで、特に必要な栄養素を紹介します。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>かぜに負けない</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>たんぱく質</p> <p>体を温め、寒さに対する抵抗力を高める。(肉・魚・卵など)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>ビタミンA</p> <p>鼻やのどの粘膜を保護する。(レバー・人参・ほうれん草など)</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ビタミンC</p> <p>体の抵抗力を高めて、丈夫な体をつくる。(果物・ブロッコリー・じゃがいもなど)</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>今月の献立から</p> </div> <p>5日 「明日葉入りかき揚げ丼」 伊豆諸島に自生する独特な香りとうま味をもつ野草です。名前は、「今日摘んでも明日には新しい芽が生えてくる」ことが由来です。食べ方は、天ぷら、汁物、和え物、パスタ、ソースなどがあります。</p> <p>18日 「ロヒケイト(鮭のシチュー)」 「ロヒケイト」は、フィンランドの代表的な家庭料理です。「ロヒ」は鮭、「ケイト」はスープの意味があります。鮭とじゃがいも、野菜を牛乳とハーブで作る温かいスープです。</p> <p>21日 「ハーブチキン or タンドリーチキン」 2学期最後の給食はセレクト給食です。バジルなどのハーブを効かせた「ハーブチキン」、カレー粉やトマトケチャップ、ヨーグルトに漬けた「タンドリーチキン」のどちらかを選びます。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>12月22日は「冬至」</p> <p>冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。</p> </div>
4	月	フレンチトースト レンズ豆のトマトシチュー ココロ野菜サラダ	○	759	
5	火	明日葉入りかき揚げ丼 おひたし 豚汁	○	846	
6	水	スパゲティパスタオーレ 系寒天サラダ フルーツヨーグルト	○	779	
7	木	ごはん 肉じゃがコロッケ からし和え みそ汁	○	820	
8	金	バターチキンカレーライス ツナわかめサラダ 果物(りんご)	○	850	
11	月	四川豆腐丼 ワンタンスープ 果物(みかん)	○	787	
12	火	鶏ごぼうピラフ ししゃもフライ 野菜のチャウダー	○	831	
13	水	ごはん さばのみそだれ 野菜のごましょうゆ和え 明日葉入りかきたま汁	○	764	
14	木	ホットドッグ チキンポトフ イチゴソースヨーグルトゼリー	○	770	
15	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃくのピリリ煮 みぞれ汁	○	762	
18	月	シナモントースト ロヒケイト(鮭のシチュー) コーンサラダ	○	754	
19	火	プルコギ丼 ししゃもの唐揚げ にら玉スープ	○	748	
20	水	ナシゴレン (インドネシア風のチャーハン) ソトアヤム(チキンと春雨スープ) ビーンズポテト	○	766	
21	木	ポークピラフ チキンセレクトA:ハーブB:タンドリー ミネストローネ ココアゼリー	乳酸菌飲料	A:874 B:838	
22	金	ほうとう風冬至うどん ゆずドレッシングサラダ 魚とれんこんの風味揚げ	○	798	

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。