

令和7年度



目標:健康に気をつけて冬の食生活を考えよう

大田区立東蒲中学校

| 日 | 献立 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
|-----|----------------|---------------------|----------------------------|--|-------------------------|
| 1月 | 中華丼 | 豚肉, なた | 米, 麦, 油, でん粉, ごま油 | しょうが, にんにく, 乾しいたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, もやし, こまつな | 753 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 28.9 g |
| | めかたまじる | めかぶ, 鶏卵 | でん粉 | しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ | 2.8 g |
| | ミルクゼリーピーチソース | 粉寒天, クリーム | 上白糖 | 黄桃, レモン果汁 | |
| 2火 | 玄米ご飯 | | 米, 玄米, ごま | | 788 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 31.1 g |
| | 飛龍頭 | 豆腐, ひじき | 山芋, でん粉, 油 | にんじん, たまねぎ, えだまめ, しょうが | |
| | ごまだれあえ | | 上白糖, ごま | にんじん, もやし, こまつな | 2.5 g |
| | けんちん汁 | 昆布 | 油, こんにゃく, さといも, ごま油 | にんじん, こまつな, だいこん, ねぎ, ごぼう, 乾しいたけ | |
| 3水 | ビスキュイパン | 鶏卵 | パン, バター, 上白糖, アーモンド, 小麦粉 | | 860 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 33.0 g |
| | ポークシチュー | 豚肉 | 小麦粉, 油, バター | にんにく, たまねぎ, にんじん, | 2.0 g |
| | グリーンハニーサラダ | | 油, じゃがいも, はちみつ | たまねぎ, ブロッコリー, きゅうり, キャベツ | |
| 4木 | トウNJージュシー | 豚肉, 昆布, なた | 米, 麦, 油, さといも, 上白糖 | しょうが, にんじん, 乾しいたけ, こねぎ | 844 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 24.0 g |
| | イナムドゥチ | 豚肉, 削り節, かまぼこ, みそ | こんにゃく | にんじん, だいこん, こまつな | 2.2 g |
| | ウムクジアンダーギー | | むらさきいも, でん粉 | | |
| 5金 | ガーリックライス | | 米, 麦, バター | にんにく, パセリ | 756 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 34.0 g |
| | 魚とじゃがいものチーズグリル | すけとうだら, チーズ | 油, じゃがいも | にんにく, たまねぎ, コーン | |
| | ショートパスタスープ | ベーコン | 油, 上白糖, マカロニ | にんにく, たまねぎ, しょうが, セロリ, にんじん, キャベツ | 2.5 g |
| | くだもの | | | くだもの | |
| 8月 | 冬野菜のかき揚げ丼 | じゃこ, 焼き竹輪, だいず, 削り節 | 米, 麦, さつまいも, 小麦粉, 油 | たまねぎ, にんじん, しゅんぎく | 810 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 28.9 g |
| | 六貫汁 | 削り節, 豚肉, みそ | さといも, こんにゃく | だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ | 2.8 g |
| | つぶつぶみかんゼリー | 粉寒天 | | みかん, みかんジュース | |
| 9火 | しぐれごはん | 豚肉, みそ | 米, 麦, ごま, 油, こんにゃく, 上白糖 | しょうが, にんじん, こまつな | 787 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 34.2 g |
| | ほうれんそうの卵焼き | 鶏肉, 鶏卵 | 油, 上白糖 | しょうが, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう | 2.5 g |
| | みそ汁 | 削り節, 生揚げ, みそ | じゃがいも | えのきたけ | |
| | くだもの | | | くだもの | |
| 10水 | クリチベリーサンド | クリームチーズ | 黒砂糖パン | クランベリージャム | 871 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 27.7 g |
| | フィスクソツパ | ベーコン, 鮭, クリーム | 油 | にんにく, たまねぎ, しょうが | |
| | ポターティスサラダ | | じゃがいも, マヨネーズ, 上白糖 | たまねぎ, きゅうり | 2.0 g |
| | クラッドカーカ | 鶏卵 | 上白糖, 小麦粉, バター, 粉糖 | | |
| 11木 | スーラータン麺 | 豚肉, 鶏卵 | ラーメン, 油, | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, えのきたけ, ねぎ | 786 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 36.1 g |
| | 揚げギョーザ | 豚肉, 大豆たんぱく | 油, でん粉, ぎょうざの皮, ごま油, 小麦粉 | にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, キャベツ, にら | 2.2 g |
| | くだもの | | | くだもの | |
| 12金 | ごはん | | 米, 麦 | | 786 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 40.5 g |
| | 海苔の佃煮 | のり | | | |
| | 肉豆腐煮 | 豚肉, 削り節, 豆腐 | 油, しらたき, ふ | たまねぎ, にんじん, はくさい, ねぎ | 3.0 g |
| | おかか和え | かつお節 | | にんじん, こまつな, キャベツ, もやし | |
| 15月 | ブリコロ丼 | ぶり, 焼きのり | 米, 麦, でん粉, 大豆油, 上白糖, ごま, 油 | しょうが | 894 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 34.0 g |
| | 鶏汁 | 鶏肉, 削り節, 油揚げ, みそ | 油, こんにゃく, じゃがいも | ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ | 2.2 g |
| | くだもの食べ比べ | | | くだもの | |

| | | | | | |
|---------|---------------|--|----------------------|--|-----------|
| 16 火 | 麦ごはん | | 米,麦 | | 824 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 31.7 g |
| | ヤンニョムチキン | 鶏,みそ | でん粉,小麦粉,油,ごま油,三温糖,ごま | にんにく,しょうが | 1.9 g |
| | ナムルの磯和え | のり | ごま油,ごま,上白糖 | にんにく,こまつな,にんじん,もやし,ねぎ | |
| | 豆腐と卵のトックスープ | 豚,豆腐,鶏卵 | もち | にんにく,しょうが,こまつな,にんじん | |
| 17 水 | 2色揚げパン | チーズ | 無塩パン,グラニュー糖,上白糖,油 | | 840 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 34.6 g |
| | チキンポトフ | ベーコン,鶏肉 | 油,じゃがいも | セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが | 2.3 g |
| | バランスサラダ | ひじき,油揚げ | 油 | にんじん,キャベツ,ホールコーン,こまつな | |
| 18 木 | スパゲティミートソース | 豚肉,大豆ミート | スパゲッティ,油,大豆油,上白糖 | にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト | 770 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 34.4 g |
| | にんじんドレッシングサラダ | ベーコン | 油,上白糖 | たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン果汁 | 2.1 g |
| | くだもの | | | くだもの | |
| 19 金 | ごはん | | 米,麦 | | 826 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 24.8 g |
| | きりたんぽ汁 | 昆布,鶏肉 | こんにゃく,きりたんぽ | しょうが,ごぼう,はくさい,にんじん,ねぎ | |
| | わかさぎのから揚げ | わかさぎ | でん粉,小麦粉,油 | しょうが | 2.4 g |
| | ラズベリーマフィン | 豆乳 | 油,米粉,上白糖 | ラズベリージャム | |
| 22 月 | たぬきごはん | | 米,麦,小麦粉,油 | こねぎ | 800 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 31.4 g |
| | 黒おでん | 昆布,削り節,うずら卵,黒はんぺん,竹輪,がんもどき,さつま揚げ,あおのり,かつお節 | こんにゃく,上白糖,じゃがいも | こねぎ,にんじん,だいこん | 3.0 g |
| | くだもの | | | くだもの | |
| 23 火 | カレーライス | 豚肉 | 米,麦,じゃがいも,油,小麦粉 | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ | 745 kcal |
| | ジョア | ジョア | | | 21.3 g |
| | わかめサラダ | わかめ | ごま油,上白糖,ごま | にんじん,きゅうり,もやし | 2.4 g |
| | くだもの | | | くだもの | |
| 24 水 | リースパン | | あしたばパン,チョコレート | | 1016 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | フライドチキン | 鶏肉 | 小麦粉,でん粉,油 | | |
| | モミの木サラダ | チーズ | 油,上白糖 | ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,レモン果汁,たまねぎ,ミニトマト | 47.1 g |
| | ABCスープ | 豚肉 | 油,じゃがいも,マカロニ | たまねぎ,しょうが,にんじん | 3.3 g |
| | お楽しみケーキ | | お楽しみケーキ | | |

※食材の都合や学校行事の関係により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。食事や睡眠をしっかりとって、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。これから、年末年始やイベント盛り沢山な冬休みの方で、3年生は入試を控えています。元気に楽しく過ごせるのも健康だからこそ!!ご飯を中心とした日本型食生活を取り入れ、バランスの良い食事で、健康維持・増進を心がけましょう!!

食習慣のイエローカード

「4つの食習慣」

- 日常的な欠食がある
- 夕食で家庭食以外が多い
- ごはん食が少ない
- 調理ができない



「4つの食習慣」に多くあてはまる人ほど、**主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が低い傾向**にあります。

「4つの食習慣」にあてはまる数と1週間で「主食・主菜・副菜」がそろった回数が半分以上の人の割合の関係



日本型食生活のススメ

「日本型食生活」とは

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

どうすればできるの? 「日本型食生活」

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



ごはん中心が
良い理由

ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

かんたんでも OK!

サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍・レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。



中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。