



12月給食献立表

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	I群+ たんぱく質 食塩相当量
1月	中華丼	豚肉,なると	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	
	ごまだれええ		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	ピスキューイパン	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	トウンジージューシー	豚肉,昆布,なると	米,麦,油,さといも,上白糖	しょうが,にんじん,乾しいたけ,ねぎ	844 kcal
	牛乳	牛乳			24.0 g
	イナムドウチ	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
	ウムクジアンダーガー		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,だいすき,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
	六質汁	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	えのきだけ	
	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
	フィスクソッパ	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,えのきだけ,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 31.7 g 1.9 g
	牛乳	牛乳			
	ヤンニヨムチキン	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	
	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 34.6 g 2.3 g
	牛乳	牛乳			
	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	
	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	スペゲティミートソース	豚肉,大豆ミート	スペゲッティ,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 34.4 g 2.1 g
	牛乳	牛乳			
	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	
	くだもの			くだもの	
19 金	ごはん		米,麦		826 kcal 24.8 g 2.4 g
	牛乳	牛乳			
	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	
	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 31.4 g 3.0 g
	牛乳	牛乳			
	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	
	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 21.3 g 2.4 g
	ジョア	ジョア			
	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	
	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 47.1 g 3.3 g
	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	
	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	
	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。あらかじめご了承下さい。

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一方で、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」をそろう回数が
半分以上の人割合の関係



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。



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。



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。

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。