



12月の献立表



Merry Christmas

令和7年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歆子
栄養士 上戸多嘉子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 <small>たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品</small>	黄の仲間 <small>糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品</small>	緑の仲間 <small>ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品</small>	I初級 - たんぱく質
1月	こぎつねごはん	○	昆布,鶏ひき肉,油揚げ,きざみのり	米,玄米,油,砂糖	人参	756 kcal
	おでん		厚削り節,結び昆布,揚げボール,さつま揚げ,竹輪	砂糖,こんにゃく,じゃが芋	人参,大根	26.2 g
	みかん				温州みかん	
2火	麦ごはん	○		米,★大麦		700 kcal
	カレーじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ,青のり,かつお節	砂糖,★炒りごま	人参	28.8 g
	広東風あんかけ卵焼き		豚ひき肉,★鶏卵	ごま油,砂糖	コンコ,玉ねぎ,人参,干し椎茸,たけのこ,グリルピーズ	
	玉ねぎのみそ汁		厚削り節,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,えのきたけ	
3水	フレンチトースト	○	★牛乳,★鶏卵	★食パン,★バター,砂糖		735 kcal
	ボークビーンズ		豚肉もも,鶏がら,ひよこ豆	油,じゃが芋,砂糖	コンコ,玉ねぎ,人参,生姜,マッシュルーム,パセリ	31.6 g
	アロエヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	アロエ缶,黄桃缶	
4木	玄米ごはん	○		米,玄米		706 kcal
	鮭の揚げ出し風		鮭	でん粉,油,砂糖	大根,葉ねぎ	32.2 g
	わさび醤油和え				人参,もやし,キャベツ,小松菜	
	白菜のみそ汁		厚削り節,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,白菜,長ねぎ	
5金	えびクリームライス	○	★むきえび,鶏肉,レンズ豆,★牛乳,★粉チーズ,★生クリーム	米,オリーブ油,米粉	人参,玉ねぎ,エリンギ,パセリ	714 kcal
	米粉マカロニスープ		鶏がら,豚肉	星型米粉めん	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,小松菜	27.7 g
	バナナ				バナナ	
	乳酸菌飲料		★ジョア マスカット	体力UP 免疫力アップ献立		
8月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米		700 kcal
	魚のゆず味噌かけ		鮭,西京みそ	砂糖	生姜,ゆず	38.2 g
	お汁(茨城県)		厚削り節,鶏肉,生揚げ,あずき,白みそ	こんにゃく,里芋	大根,人参,ごぼう,長ねぎ	
9火	五目うどん	○	昆布,厚削り節,鶏肉,油揚げ,わかめ	★うどん,油	ごぼう,人参,玉ねぎ,干し椎茸,長ねぎ,小松菜	757 kcal
	カレービーンズポテト		大豆	じゃが芋,でん粉,油		30.2 g
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかん缶,ルッラージュ	
10水	チャーハン(炒り卵)	○	豚肉,★鶏卵	米,玄米,油,ごま油	人参,干し椎茸,コンコ,生姜,長ねぎ	797 kcal
	ごまキムチ汁		鶏がら,鶏肉,豆腐	油,じゃが芋,★練りごま	生姜,ごぼう,人参,白菜,しめじ,白菜キムチ漬,長ねぎ	31.0 g
	果物(柑橘類)				柑橘類(早香)	
11木	ココアパン	○		★ココアパン		723 kcal
	シェパースパイ		豚ひき肉,★牛乳,豆乳,★生クリーム,★チーズ	油,じゃが芋	コンコ,玉ねぎ,人参,パセリ	30.6 g
	スコッチブロス		鶏がら,ベーコン,レンズ豆	油,★大麦	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,小松菜	
12金	玄米ごはん	○		米,玄米		784 kcal
	豆あじの唐揚げ		小あじ	でん粉,油	生姜,コンコ	33.0 g
	たくあんサラダ			ごま油	キャベツ,もやし,きゅうり,大根,たくあん塩漬	
	きりたんぼ汁(秋田県)		昆布,厚削り節,鶏肉,油揚げ	こんにゃく,きりたんぼ	大根,ごぼう,人参,しめじ,長ねぎ	

裏面にも献立表の続きがあります

15月	パイパン	○		★パイパン		709 kcal
	かぶの米粉シチュー		ベーコン、鶏肉、鶏がら、レンズ豆、★牛乳、豆乳、★生クリーム、★粉チーズ	油、さつまいも、米粉、★バター	人参、生姜、かぶ、マッシュルーム、パセリ	26.3 g
	パリパリサラダ (ワンタン入り)			油、砂糖、★ワンタンの皮	人参、きゅうり、キャベツ、もやし	
16火	玄米ごはん	○		米、玄米		755 kcal
	海苔の佃煮		もみのり	砂糖		33.0 g
	ふくさ卵焼き		鶏ひき肉、ひじき、★鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、 たけのこ、小松菜	
	豆豚汁		厚削り節、豚肉、大豆、豆腐、 白みそ、赤みそ、わかめ	油、こんにゃく、じゃが芋、 ごま油	ごぼう、人参、大根	
17水	根菜カレー	○	鶏がら、豚肉、レンズ豆	米、玄米、油、じゃが芋、米粉	生姜、コンニャク、玉ねぎ、人参、ごぼう、 れんこん、大根	752 kcal
	カミカミサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖、油、ごま油	切干大根、人参、もやし、小松菜	27.4 g
18木	スパゲティツナトマトソース	○	豚ひき肉、大豆、ツナ、★粉チーズ	★スパゲティ、油	コンニャク、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、 トマト、バジル、オレガノ、パセリ	803 kcal
	れんこんサラダ			砂糖、★すりごま、油、ごま油	れんこん、人参、キャベツ、 きゅうり、もやし	32.3 g
	ココアカップケーキ		★牛乳、豆乳	米粉、砂糖、★バター、油		
19金	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉もも、豚ばら、赤みそ、 きざみのり	米、玄米、油、砂糖	ごぼう、人参、生姜	765 kcal
	なめこのみそ汁		厚削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、 赤みそ、わかめ	じゃが芋	人参、なめこ	25.7 g
	豆乳花(トールファ)		粉寒天、豆乳	砂糖、黒砂糖、三温糖、でん粉		
22月	玄米ごはん	○		米、玄米		759 kcal
	厚揚げの中華煮		生揚げ、豚ひき肉、大豆、鶏がら	三温糖、油、砂糖、でん粉、 ごま油	コンニャク、生姜、長ねぎ、人参、れんこん、椎茸、 たけのこ、玉ねぎ、きくらげ、チゲソイ	30.8 g
	かぼちゃのみそ汁		厚削り節、油揚げ、赤みそ、白みそ、 わかめ		大根、かぼちゃ、長ねぎ	
23火	ビビンバ(炒り卵)	○	豚肉もも、赤みそ、★鶏卵	米、玄米、油、砂糖、ごま油	コンニャク、生姜、ねぎ、人参、もやし、小松菜	747 kcal
	参鶏湯風スープ		鶏がら、鶏肉	油、じゃが芋、もち米	生姜、人参、キャベツ、ねぎ	32.6 g
	果物(柑橘類)				柑橘類(愛マドンナ)	
24水	クリスマスピラフ	○	ウインナー	米、玄米、オリーブオイル、油	コンニャク、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし、青ピーマン、赤ピーマン	912 kcal
	フライドチキン		鶏肉	米粉、油	生姜、コンニャク	27.9 g
	ジュリエヌスープ		鶏がら、ベーコン	油	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	
	チョコプリン		粉寒天、★牛乳、豆乳、★生クリーム	砂糖	いちご	
	飲むヨーグルト		★飲むヨーグルト			

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

※今月も小松菜、えのきたけは大田区友好都市東御市産を使用予定です。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

<p><u>5日(金) 体力UP</u> <u>～体を温めて免疫力アップメニュー～</u></p> <p>12月7日は、二十四節気の「大雪」です。山の峰々は、雪をかぶり平地にも雪が降り始める時期です。本格的な冬が始まる今月の体力UPメニューは、「体を温めて免疫力アップ」です。</p> <p>抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンA、C、Eには、風邪などの病気に対する抵抗力や免疫力をアップさせる働きがあります。また、風邪の予防には体を冷やさないことも大切です。たんばく質には体を温める作用を持つだけでなく、体の免疫に関与する細胞や免疫機能そのものを強化する作用があります。</p>	<p><u>12日(金) 食育の日～郷土料理～</u></p> <p>今月の食育の日は、秋田県の郷土料理である「きりたんぼ汁」を提供します。</p> <p>きりたんぼとは、炊きたてのごはんを、粒が残るくらいにつき、杉の棒にちくわ状に巻きつけて焼いたものです。新米の時期になると多く作られる、米どころ秋田県の特産物です。鶏肉や根菜やきのこなどと一緒に煮込んで食べます。</p> <p>給食では、輪切りにカットしたきりたんぼを蒸し、鶏肉やごぼう、きのこ、ねぎと一緒に煮込んで提供します。鶏肉や野菜のうまみがたっぷりしみ込んだきりたんぼを味わいましょう。</p>
<p><u>8日(月) 事八日(ことようか)</u></p> <p>12月8日は、「事八日(ことようか)」と呼ばれ、昔、農家では農業をお休みし、お正月の準備を始める日とされていました。江戸時代にはこの日に「お事汁(おことじる)」が食べられていました。お事汁は、さといも、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、小豆、6種類の野菜を入れて味噌で味付けした汁物のことで、別名「六質汁(むしつじる)」と言います。茨城県水戸市周辺の郷土料理です。</p> <p>8日(月)の給食でお事汁を提供する予定です。</p>	<p><u>22日(月) 冬至(とうじ)</u></p> <p>22日は、二十四節気のひとつである「冬至」です。冬至は、一年で最も昼間が短くなる日です。</p> <p>冬至と言えば、柚子湯に入ったり、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」という言い伝えがあり、かぼちゃを食べたりします。また、冬至は太陽が出ている時間が一番短いことから一年の締めくくりの日ととらえ、「いろはにほへと」の最後にあたる「ん」のつく食べ物を食べる「運盛り(うんもり)」という風習もあります。</p> <p>22日(月)の給食では、れんこん、にんじん、だいこん、かぼちゃ(なんきん)など「ん」がつく食材を使った料理を提供します。</p>