



12月の献立表



Merry Christmas

令和7年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳歓子
栄養士 上戸多嘉子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 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	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元に なる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 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	I群+ - 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 26.2 g
	おでん		厚削り節,結び昆布,揚げボール, さつま揚,竹輪	砂糖,こんにゃく,じゃが芋	人参,大根	
	みかん				温州みかん	
2火	麦ごはん	○		米,★大麦		700 kcal 28.8 g
	カレージャコふりかけ		ちりめんじゅうこ,青のり,かつお節	砂糖,★炒りごま	人参	
	広東風あんかけ卵焼き		豚ひき肉,★鶏卵	ごま油,砂糖	ごま油,玉ねぎ,人参,干し椎茸, たけのこ,グリセロール	
	玉ねぎのみぞ汁		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 31.6 g
	ポークピーンズ		豚肉もも,鶏がら,ひよこ豆	油,じゃが芋,砂糖	ごま油,玉ねぎ,人参,生姜, マッシュルーム,パセリ	
	アロエヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	アロエ工缶,黄桃缶	
4木	玄米ごはん	○		米,玄米		706 kcal 32.2 g
	鮭の揚げ出し風		鮭	でん粉,油,砂糖	大根,葉ねぎ	
	わさび醤油和え				人参,もやし,キャベツ,小松菜	
	白菜のみぞ汁		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 27.7 g
	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	
	バナナ		体力UP↗ 免疫力アップ献立		バナナ	
	乳酸菌飲料		★ジョア マスカット			
8月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米		700 kcal 38.2 g
	魚のゆず味噌かけ		鮭,西京みそ	砂糖	生姜,ゆず	
	お事汁(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 30.2 g
	カレーピーンズポテト		大豆	じゃが芋,でん粉,油		
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかん缶,オレンジ ジュース	
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,ごま油,生姜,長ねぎ	797 kcal 31.0 g
	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, 白菜キムチ漬け,長ねぎ	
	果物(柑橘類)				柑橘類(早香)	
11木	ココアパン	○		★ココアパン		723 kcal 30.6 g
	シェバーズパイ		豚ひき肉,★牛乳,豆乳,★生クリーム, ★チーズ	油,じゃが芋	ごま油,玉ねぎ,人参,パセリ	
	スコッティプロス		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	○	食育の日 ~郷土料理~		米,玄米	784 kcal 33.0 g
	豆あげの唐揚げ		小あじ	でん粉,油	生姜,ごま油	
	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	
	きりたんぽ汁(秋田県)		昆布,厚削り節,鶏肉,油揚げ	こんにゃく,きりたんぽ	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	パインパン	○	★パインパン		709 kcal 26.3 g
	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	
	パリパリサラダ (ワンタン入り)			油,砂糖,★ワンタンの皮	
16 火	玄米ごはん	○	米,玄米		755 kcal 33.0 g
	海苔の佃煮		もみのり	砂糖	
	ふくさ卵焼き		鶏ひき肉,ひじき,★鶏卵	油,砂糖	
	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	
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	752 kcal 27.4 g
	カミカミ献立		ちりめんじゃこ	砂糖,油,ごま油	
18 木	スパゲティツナトマソース	○	豚ひき肉,大豆,ツナ,★粉チーズ	★スパゲッティ,油	803 kcal 32.3 g
	れんこんサラダ			砂糖,★すりごま,油,ごま油	
	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	765 kcal 25.7 g
	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	
	豆乳花(トルーファ)		粉寒天,豆乳	砂糖,黒砂糖,三温糖,でん粉	
22 月	玄米ごはん	○	冬至	米,玄米	759 kcal 30.8 g
	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	
	かぼちゃのみそ汁		厚削り節,油揚げ,赤みそ,白みそ, わかめ		
23 火	ビピンバ(炒り卵)	○	豚肉もも,赤みそ,★鶏卵	米,玄米,油,砂糖,ごま油	747 kcal 32.6 g
	参鶏湯風スープ		鶏がら,鶏肉	油,じゃが芋,もち米	
	果物(柑橘類)				
24 水	クリスマスピラフ	○	クリスマス	ウインナー	912 kcal 27.9 g
	フライドチキン			鶏肉	
	ジュリエンヌスープ			鶏がら,ベーコン	
	チョコプリン			粉寒天,★牛乳,豆乳,★生クリーム	
	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、えのきだ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。

5日(金) 体力UP ~体を温めて免疫力アップメニュー~	12日(金) 食育の日~郷土料理~
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。 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。たんぱ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。	今月の食育の日は、秋田県の郷土料理である「きりたんぽ汁」を提供します。 きりたんぽとは、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。 給食では、輪切りにカットしたきりたんぽを蒸し、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ぽを味わいましょう。
8日(月) 事八日(ことようか)	22日(月) 冬至(とうじ)
12月8日は、「事八日(ことようか)」と呼び、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と、別名「六賀汁(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。 8日(月)の給食でお事汁を提供する予定です。	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。 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さえ、「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。 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。