



12月の献立表



Merry Christmas

令和6年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歆子
栄養士 鈴木ひかり

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初キー たんぱく質
2月	麦ごはん	○		米,★おおむぎ(押麦)		710 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	30.2 g
	広東風あんかけ玉子焼		豚ひき肉,★鶏卵	ごま油,砂糖,でん粉	ｺｺﾛ,玉ねぎ,人参,干し椎茸,たけのこ,ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	
	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火	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	791 kcal
	おでん		厚削り節,結び昆布,揚げボール,いわしボール,竹輪	砂糖,こんにゃく,じゃが芋	人参,大根	27.9 g
	みかん				みかん	
4水	フレンチトースト	○	牛乳,★鶏卵	★食パン,バター,砂糖		808 kcal
	ポークビーンズ		豚肉もも,鳥がら,ひよこ豆	油,じゃが芋,砂糖	ｺｺﾛ,玉ねぎ,人参,生姜,ﾏｯｼｭｰﾄﾞ,ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	31.1 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,★黄桃缶,洋なし缶,マンゴー缶	
5木	玄米ごはん	○		米,玄米		706 kcal
	鮭の揚げ出し風		さけ	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	
6金	乳酸菌飲料		ジョア マスカット			722 kcal
	えびクリームライス		★えび,鶏肉,レンズ豆,牛乳,粉チーズ,生ｸﾘｰﾑ	米,バター,油,米粉	人参,玉ねぎ,エリンギ,パセリ	28.7 g
	米粉マカロニスープ		鶏がら,豚肉, 体力UP 免疫力アップ献立	星型米粉めん	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,小松菜	
	バナナ				バナナ	
9月	玄米ごはん	○		米,玄米		772 kcal
	さんまの煮つけ		昆布,秋刀魚(さんま)	砂糖	生姜	30.2 g
	磯あえ		きざみのり,かつお節		小松菜,白菜,もやし,えのきたけ	
	お事汁(茨城県)		厚削り節,あずき,白みそ	こんにゃく,里芋	大根,人参,ごぼう	
10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	763 kcal
	カレービーンズポテト		大豆	じゃが芋,でん粉,油		31.0 g
	おかしな目玉焼き		粉寒天,牛乳	砂糖	★もも缶	
11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,ｺｺﾛ,生姜,長ねぎ	764 kcal
	ごまキムチ汁		鳥がら,豚肉,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	30.6 g
	いちご				いちご	
12木	ココアパン	○		★ココアパン		759 kcal
	シェパーズパイ		豚ひき肉,牛乳,生ｸﾘｰﾑ,チーズ	油,じゃが芋	ｺｺﾛ,玉ねぎ,人参,パセリ	31.6 g
	スコッチブロス		鶏がら,ベーコン,レンズ豆	油,★おおむぎ(押麦)	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,小松菜	
13金	玄米ごはん	○		米,玄米		785 kcal
	豆あじの唐揚げ		小あじ	でん粉,油	生姜,ｺｺﾛ	33.1 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

16月	あしたばパン	○		★あしたばパン		744 kcal
	かぶの米粉シチュー		ベーコン,鶏肉,鳥がら,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	27.7 g
	バリバリサラダ (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	
17火	玄米ごはん	○		米,玄米		755 kcal
	海苔の佃煮		もみのり	砂糖,でん粉		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	
18水	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	ニンニク,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	812 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	31.7 g
	米粉豆乳蒸しパン		豆乳	砂糖,油,米粉	レモン果汁	
19木	冬野菜のカレーライス	○	鳥がら,豚肉,レンズ豆,粉チーズ	米,玄米,油,じゃが芋,バター,米粉	生姜,ニンニク,玉ねぎ,人参,ごぼう,れんこん,大根,りんご	779 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス,わかめ	油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,玉ねぎ	25.8 g
	みかん				みかん	
20金	ごはん	○		米		751 kcal
	魚のゆず味噌かけ		鯖(さば),西京みそ	砂糖	生姜,ゆず	32.1 g
	きんぴらごぼう			こんにゃく,油,砂糖,ごま油	れんこん,人参,ごぼう,とうがらし	
	かぼちゃのみそ汁		厚削り節,油揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ		玉ねぎ,白菜,かぼちゃ	
23月	玄米ごはん	○		米,玄米		749 kcal
	厚揚げの中華煮		生揚げ,豚ひき肉,大豆,鳥がら	油,砂糖,でん粉,ごま油	ニンニク,生姜,長ねぎ,人参,たけのこ,玉ねぎ,干し椎茸,さくらげ,チリシイ	30.5 g
	なめこのみそ汁		厚削り節,赤みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,なめこ,長ねぎ	
24火	飲むヨーグルト	クリスマス	飲むヨーグルト			912 kcal
	クリスマスピラフ		ウインナー	米,玄米,オリーブ油,油	ニンニク,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,コーン,青ピーマン,赤ピーマン	27.8 g
	フライドチキン		鶏肉	米粉,油	生姜,ニンニク	
	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,生クリーム	砂糖	いちご	

（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。

6日(金) 体力UP ～体を温めて免疫力アップメニュー～ 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。	19日(木) 食育の日～地産地消～ 12月は新しい年を迎える行事が行われる時期です。正月行事は、日本の年中行事において盆行事とならんで最も重要な節目とされています。 食育の日の給食は、東京都産の野菜を使った冬野菜カレーです。旬の食材である根菜を使用する予定です。根菜の一つである「れんこん」は蓮の地下茎が肥大した部分を食べています。れんこんは呼吸をするために沢山の大きな穴が開いています。おせち料理によく使われるのは、穴が開いていることで、見通しがよく、縁起が良いとされているからです。ビタミンCが豊富で風邪の予防をしてくれます。 19日の給食では、れんこん以外に、ごぼう、大根、人参、じゃがいも等の根菜類を使用する予定です。
8日(日) 事八日(ことようか) 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。 9日(月)の給食でお事汁を提供する予定です。	21日(土) 冬至(とうじ) 21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カゼをひかない」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。 20日(金)の給食では「ん」がつく食材や柚子を使った料理を提供する予定です。