



12月の献立表



Merry Christmas

令和5年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歆子
栄養士 中根礼依子

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	エネルギー たんぱく質
1 金	こぎつねごはん	○	昆布(だし)、鶏ひき肉、大豆(まめプラス)、油揚げ	米、玄米、油、砂糖	人参	718 kcal
	おでん		さば削り節(だし)、結び昆布、揚げぼうる、さつま揚げ、竹輪	砂糖、こんにゃく	人参、大根	29.2 g
	からしあえ				キャベツ、もやし、江戸菜、人参	
4 月	玄米ごはん	○	大豆(まめプラス)、豚ひき肉、おから(乾燥)、豆乳	米、玄米		741 kcal
	おからハンバーグ			油、でん粉、米粉、砂糖	玉ねぎ	27.5 g
	糸寒天の酢醤油かけ		糸寒天	砂糖	キャベツ、江戸菜	
	豆腐の味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、赤みそ(米・大豆)、白みそ、わかめ		えのきたけ、長ねぎ	
5 火	ピザトースト	○	ベーコン、ピザ用チーズ	無塩食パン、油	ニンニク、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム	767 kcal
	ポトフ		鶏がら、鶏肉	油、じゃが芋、でん粉	生姜、セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ	35.4 g
	バリバリサラダ(ワンタン入り)			油、砂糖、ワンタンの皮(小麦)、油	人参、江戸菜、キャベツ	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
6 水	玄米ごはん	○	豚肉	米、玄米		879 kcal
	酢豚		鶏がら、豆腐、鶏卵	じゃが芋、油、でん粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ピーマン	36.3 g
	にらたまスープ			ごま油、でん粉	生姜、えのきたけ、人参、にら	
7 木	鶏南蛮うどん	○	厚削り節(だし)、鶏肉	うどん、でん粉	玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、人参、江戸菜	785 kcal
	のり塩ビーンズ		大豆、青のり(あおさ粉)	でん粉、じゃが芋、油		37.7 g
	バナナ(1切)				バナナ	
8 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米、玄米		724 kcal
	鶏肉の柚子庵焼		鶏肉	砂糖、でん粉	生姜、ゆず果汁、ゆず(果皮、生)	32.0 g
	お事汁(茨城県)		さば削り節(だし)、鶏肉、生揚げ、あずき、白みそ(米・大豆)	こんにゃく、里芋	大根、人参、ごぼう、長ねぎ	
11 月	シーフードスパゲティ	○	豚ひき肉、いか	スパゲティ、油、砂糖、バター、小麦粉	ニンニク、生姜、セロリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、パプリカ	752 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖、ごま油	きゅうり、もやし	31.0 g
	米粉豆乳蒸しパン		豆乳	米粉、砂糖、油	レモン果汁	
12 火	豚肉のしぐれごはん	○	鶏がら、豚肉もも(薄切り)、豚ばら(脂身付)、赤みそ(米・大豆)	米、玄米、油、砂糖	ごぼう、生姜	728 kcal
	じゃがいもの味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、レンズ豆、白みそ(米・大豆)	じゃが芋	江戸菜	27.3 g
	きなごごま和え			砂糖、白ねりごま、すりごま	人参、もやし、ごぼう、キャベツ	
	みかん(1ヶ)				温州みかん	
13 水	醤油ラーメン	○	豚肉、姫なると、鶏がら	ラーメン砂糖、油、ごま油	人参、もやし、玉ねぎ、キャベツ、生姜、にら、長ねぎ	722 kcal
	大学芋			さつま芋、油、砂糖、水あめ、ごま		28.1 g
14 木	胚芽ごはん	○	ちりめんじゃこ、青のり(あおさ粉)、かつお節(糸削り)	米、胚芽米		769 kcal
	カレーじゃこふりかけ		鶏ひき肉、ひじき、鶏卵	砂糖、炒りごま	人参	34.1 g
	ふくさ卵(玉子焼)		さば削り節(だし)、豚肉、豆腐、白みそ(米・大豆)、赤みそ(米・大豆)	油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、江戸菜	
	豚汁			油、こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	
15 金	フレンチトースト	○	調理用牛乳、鶏卵	無塩食パン、バター、砂糖、砂糖		860 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、鶏がら、大豆	油、じゃが芋、砂糖、米粉	ニンニク、玉ねぎ、人参、生姜、パセリ	39.8 g
	コーンサラダ(ｽﾌﾟｰﾝ推奨)			砂糖、油	コーン、キャベツ、きゅうり	
18 月	麦ごはん	○		米、大麦		752 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉、赤みそ(米・大豆)、豆腐	油、砂糖、でん粉、ごま油	ニンニク、生姜、人参、干し椎茸、玉ねぎ、ねぎ、にら	30.6 g
	わかめスープ		豚骨、豆腐、わかめ	ごま油	生姜、玉ねぎ、もやし	

(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。

裏面にも献立表の続きがあります

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	エネルギー たんぱく質
19 火	飲むヨーグルト		ヨーグルト(ドリンクタイプ)			757 kcal
	冬野菜カレー		鳥がら, 豚肉	米, 胚芽米油, じゃが芋, 米粉	生姜, ココナ, 玉ねぎ, 人参, ごぼう, れんこん, 大根, りんご	24.3 g
	コールスローサラダ		食育の日 ～東京産の食材～	油	人参, キャベツ	
20 火	きなこ揚げパン (リクエスト)		きな粉	コッペパン, 油, 砂糖, 砂糖		775 kcal
	米粉シチュー (リクエスト)	○	鶏肉, 豚肉, 鶏がら, 調理用牛乳, 生クリーム, 白いんげん豆	油, さつまいも, じゃが芋, 米粉, パター	ココナ, 人参, 玉ねぎ, 生姜, マッシュルーム, パセリ	34.5 g
	じゃこひじきサラダ		ひじき, ちりめんじゃこ	油, 砂糖, ごま油	人参, もやし, コーン	
21 木	鶏ごぼうごはん		鶏肉	米, 玄米, 油, こんにゃく, 砂糖	生姜, ごぼう, 干し椎茸, 人参	759 kcal
	魚のゆず味噌かけ	○	いなだ(ぶりの幼魚), 西京みそ	砂糖	生姜, ゆず(果皮, 生), ゆず(果汁, 生), ゆず果汁	37.1 g
	更紗汁		さば削り節(だし), かまぼこ, 豆腐, 白みそ(米・大豆)		大根, 人参, ごぼう, 長ねぎ, 葉ねぎ	
22 金	クリスマスピラフ		鶏肉	米, 玄米, オリーブ油, 油	ココナ, 人参, 玉ねぎ, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	847 kcal
	フライドチキン		鶏肉	油, 米粉	生姜, ココナ	28.8 g
	コーンクリームスープ(碗)	○	鶏がら, 調理用牛乳	バター, 砂糖, 米粉	ココナ, 玉ねぎ, 生姜, クリーム缶, コーン	
	ミニいちごパフェ		クリーム	コーンフレーク	いちごソース, パナナ, みかん	

12月25日(月)終業式および1月9日(火)始業式の日は、給食がありません。1月10日(水)から給食が再開します。

(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。

※今月の小松菜、19日(火)の人参、大根は八王子産、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>6日(水) 体力UP ～体を温めて免疫力アップメニュー～</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。6日は体力アップ献立の酢豚、にらたまスープを提供します。</p>	<p>19日(火) 食育の日 ～地産地消～</p> <p>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。</p> <p>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。れんこんが呼吸をするために、たくさんの大きな穴が開いています。栄養価としてはビタミンCが豊富です。れんこんが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ためです。また、おせち料理では、同じく根菜類の人参もよく使われます。濃い赤い色の人参は金時人参と呼ばれ通常の人参よりも細長い特徴があります。</p>
<p>8日(金) 事八日(ことようか)</p> <p>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。</p> <p>8日の給食ではお事汁を提供する予定です。</p>	<p>22日(金) 冬至(とうじ)</p> <p>22日は、一年で最も昼間が短くなる日である冬至(とうじ)です。二十四節気のひとつでもあります。</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。21日の給食では「ん」がつく食材や柚子を使った料理を提供する予定です。</p>

<給食室より>

毎年保健給食委員の生徒が「リクエスト給食」のアンケートを実施しています。

3年生を対象に実施しましたので、今月の献立に3位までの献立を取り入れました。

※主菜は酢豚と卵焼きが同率3位でしたので、どちらも取り入れました。

①主食		計	A	B	C	D	②主菜		計	A	B	C	D	③副菜		計	A	B	C	D
1位	揚げパン	23	8	10	3	2	ポークビーンズ	22	3	6	7	6	バリバリサラダ	54	11	20	10	13		
2位	ラーメン	22	6	4	4	8	シチュー	20	7	3	5	5	海藻サラダ	24	1	6	12	5		
3位	フレンチトースト	16	3	2	3	8	酢豚	13	5	2	3	3	のり塩ビーンズ	18	4	4	4	6		
4位以降 カレーライス、カレーうどん、しぐれごはん、 ピビンバ、白米、じゃこわかめごはん、 タコライス、あしたばパン、ふりかけごはん等							5位以降 から揚げ、麻婆豆腐、魚の香味焼き、ポトフ、 魚のからあげ、とんかつ、タンドリーチキン、 ビーフシチュー、魚のパン粉焼き等							4位以降 豚汁、大学芋、ごま団子、おさつポテトサラダ コールスローサラダ、レモンマリネ、ごま和え、 キャンディーポテト、煮物、サラダ等						