

# 12月献立予定表

令和6年度

墨田区立文花中学校

日	曜	献立名			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		エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	
		主食	牛乳	副食								
2	月	ペスカトーレ		じゃがいものハニーサラダ りんご	ベーコン・いか・ むきえび	牛乳	スパゲティ・ じゃがいも・は ちみつ	油・オリーブ油	たかのつめ・人 参・ホルトマ ト・ピーマン ・パセリ	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ・マッシュル ーム・キャベツ・きゅう り・りんご	763 kcal 33.1 g 311 mg 2.8 g	<b>世界 イタリア</b> ペスカトーレは、「漁師」という意味 で、魚介類を使ったトマトソースのスパ ゲティです。
3	火	マーボー丼		卵とわかめのスープ 大学芋まめ	豚肉・レバーチ ップ・みそ・豆腐 ・鶏卵・大豆	牛乳・生わかめ	米・米粒麦・砂 糖・でんぷん・ さつまいも・水 あめ	油・ごま油・パ ター・黒ごま	人参・小松菜・ トウモロコシ	にんにく・しょうが・ ねぎ・玉ねぎ・しめ じ・だけのご・キャベ ツ	858 kcal 34.8 g 452 mg 3.5 g	マーボー豆腐は、中国料理です。 四川省では、唐辛子だけでなく辛味の強 い香辛料も使われます。
4	水	黒砂糖パン		魚のハーブ焼き リヨネーズポテト かぼちゃのポタージュ	さわら・ベーコ ン・鶏肉	牛乳・生クリーム	黒砂糖パン・ じゃがいも・小 麦粉	油・オリーブ 油・バター	人参・パセリ・ かぼちゃ	にんにく・玉ねぎ・ コーン	790 kcal 37.5 g 388 mg 3.5 g	<b>世界 フランス</b> リヨネーズポテトは、フランスのリヨ ン地方の家庭料理です。じっくり炒めた ベーコンの香りと玉ねぎの甘みが、じゃ がいもの味を引き立てます。
5	木	ツナ入りカレーピ ラフ		わかめサラダ イタリアンスープ	ツナ缶・ベーコ ン・豚肉	牛乳・生わかめ・ 粉チーズ	米・米粒麦・さ とう・マカロニ	バター・油・ご ま油	人参・ピーマ ン・小松菜	玉ねぎ・マッシュル ーム・キャベツ・きゅう り・コーン	720 kcal 25.5 g 325 mg 3.8 g	わかめには、カルシウムやナトリウム など体に必要な栄養がたくさん含まれて います。
6	金	ごはん		ハンバーグ ひじきのツナサラダ みそ汁	豚肉・鶏肉・ツナ 缶・豆腐・みそ	牛乳・ひじき・生 わかめ	米・米粒麦・パ ン粉・さとう・ でんぷん	油	人参	玉ねぎ・キャベツ・ きゅうり・レモン・ね ぎ	746 kcal 32.2 g 350 mg 3.5 g	家庭科の調理実習で、ハンバーグを 作ったことをいかして、照り焼きに挑戦 しました。米と合わせるのもとても美味し く食べられます。
9	月	かやくごはん		ししゃもの天ぷら お事汁	鶏肉・油揚げ・み そ・あずき	牛乳・ししゃも・ あおのり・生わか め	米・押麦・さと う・小麦粉・さ とういも・こんに ゃく	油	人参・いんげん	ごぼう・しめじ・大 根・ねぎ	747 kcal 32.4 g 477 mg 3.3 g	<b>行事 事八日</b> 12月8日を「事納め」といいます。こ れは、農作業の神事が終わり五穀豊穡や 無病息災を祝う日です。事納め二事の日 には、お事汁をいただく風習がありま す。
10	火	菜めし		卵焼き 変わり肉じゃが	油揚げ・鶏肉・鶏 卵・豚肉・凍り豆 腐	牛乳	米・米粒麦・さ とう・つきこんに ゃく・じゃがい も	ごま油・油・白 ごま	人参・小松菜・ いんげん	玉ねぎ・大根	849 kcal 36.8 g 505 mg 3.2 g	油揚げは、豆腐を薄く切って水分を抜 いて、油で揚げたものです。普通の豆腐 とは違い油揚げ用の豆腐ともいがあり ます。
11	水	セサミトースト		すけそうだらのグラタン みかん	ベーコン・鶏肉・ たら	牛乳・生クリー ム・ビザチーズ	食パン・はちみ つ・小麦粉	バター・ねりご ま・白ごま・油	人参・パセリ	セロリ・玉ねぎ・マッ シュルーム・みかん	755 kcal 35.3 g 555 mg 2.9 g	<b>旬 すけそうだら</b> すけそうだらのたんぱく質は食べるだ けで筋肉が付くと言われてます。
12	木	みそラーメン		しらすのガーリックポテト アロエ入りフルーツカクテル	豚肉・みそ・ベー コン	牛乳・しらす干し	冷凍ラーメン・ じゃがいも・さ とう	油・ごま油	人参・にら・た かのつめ・パセ リ	しょうが・にんにく・ ねぎ・白菜・もやし・ 玉ねぎ・りんご缶・な し缶・もも缶・アロエ 缶	732 kcal 30.4 g 354 mg 3.8 g	みそラーメンは、スープにみそを使っ た日本生まれのラーメンです。みそを入 れることで、とんこつスープの臭みを抑 えてくれます。
13	金	チャーハン		酢の物 豚汁	ベーコン・鶏卵・ 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	米・米粒麦・さ とう・こんにゃ く・じゃがいも	油・ごま油	小松菜・人参	にんにく・しょうが・ ねぎ・キャベツ・ご ぼう・大根・ねぎ	711 kcal 27.1 g 405 mg 3.5 g	この献立は、夏バテを防止するために 考えました。栄養満点で誰でも食べやす いように考えたので、おいしく食べま しょう。
16	月	おさつトースト		チリコンカン バナナ	豚肉・レバーチ ップ・大豆	牛乳・生クリー ム・スキムミル ク・粉チーズ	食パン・さつま いも・さとう・ 小麦粉・三温糖	バター・黒ご ま・油	人参・ホルト マト・パセリ	にんにく・セロリ・ しょうが・玉ねぎ・パ ナナ・レモン	821 kcal 32.5 g 424 mg 2.7 g	チリコンカンは、豆やひき肉、野菜を チリパウダーやトマトソースで煮込んだ ものです。主にメキシコやアメリカ南部 でよく食べられています。
17	火	ルーローハン		中華風卵スープ りんご	豚肉・豆腐・鶏卵	牛乳	米・押麦・さと う・でんぷん	ごま油	チンゲンサイ・ 人参・小松菜	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・りんご	795 kcal 26.9 g 320 mg 2.9 g	ルーローハンとは、甘辛く煮込んだ豚 バラ肉をご飯にかけて食べます。
18	水	ごはん		魚のみそ麹焼き 人参ドレッシングサラダ のっぺい汁	さば・鶏肉・み そ・豆腐	牛乳	米・米粒麦・塩 麹・さとう・こ んにゃく・さ とういも・でんぷん	油	人参・小松菜	キャベツ・きゅうり・ コーン・玉ねぎ・大 根・しょうが・ねぎ	713 kcal 31.1 g 312 mg 2.7 g	<b>旬 人参</b> サラダのドレッシングは、人参を使っ て作ります。旬を迎えた人参は、甘みが 増しておいしいです。
19	木	ごはん		手作りさつまあげ おひたし みそけんちん汁	いわしのすり身・ みそ・鶏肉・豆腐	牛乳	米・米粒麦・さ とう・でんぷ ん・小麦粉・さ とういも	油・白ごま・ご ま油	人参・小松菜	ごぼう・玉ねぎ・ね ぎ・しょうが・キャ ベツ・もやし・大根・し めじ	778 kcal 32.8 g 443 mg 2.2 g	さつま揚げは、カルシウムが含まれて いて、魚が苦手な人でも食べやすくなっ ています。
20	金	ほうとう		かぶの三色ゆずあえ 抹茶ケーキ	豚肉・油揚げ・み そ・削り節	牛乳・生クリー ム	ほうとう・さ とう・小麦粉・ コーンスター チ・甘納豆	バター	人参・かぼ ちゃ・小松菜	大根・白菜・ねぎ・ きゅうり・かぶ・ゆず	769 kcal 27.3 g 448 mg 2.6 g	<b>行事 冬至</b> 冬至に食べる「南瓜」は、冬の七草の 1つです。
23	月	ゼノワーズパン		鮭のクリームシチュー 花みかん	鶏卵・ベーコン・ 鶏肉・鮭	牛乳・生クリー ム	丸パン・三温 糖・小麦粉・ じゃがいも	バター・アーモ ンド粉・油	人参・小松菜	セロリ・玉ねぎ・マッ シュルーム・はれひめ	729 kcal 27.3 g 380 mg 2.8 g	ゼノワーズはイタリアの町、ジェノバ の名前に由来します。
24	火	ジャンバラヤ		クリスピーチキン 糸寒天サラダ フルーツポンチ	豚肉・レバーチ ップ・ひよこ豆・鶏 肉	牛乳・糸寒天	米・米粒麦・小 麦粉・米粉・ コーンフレー ク・さとう	バター・油・ご ま油	人参・ピーマ ン・赤ピーマ ン・トウモロ コシ・小松菜	玉ねぎ・コーン・マッ シュルーム・黄ピーマ ン・しょうが・にんに く・もやし・きゅう り・なし缶・もも缶・ りんご缶・レモン	895 kcal 30.3 g 299 mg 3.2 g	今日は、クリスマスメニューです。ク リスピーチキンは、衣にコーンフレーク を使っています。食感を楽しんで食べ てください。
25	水	卵とじ丼		からしあえ みそ汁	鶏肉・凍り豆腐・ 鶏卵・油揚げ・み そ	牛乳	米・押麦・さ とう		人参・小松菜	しょうが・玉ねぎ・ キャベツ・もやし・大 根	721 kcal 35.2 g 421 mg 3.6 g	今年最後の給食は卵とじ丼です。 卵に含まれる良質なたんぱく質を摂取 し、元気によいお年をお迎えください。

今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので気をつけましょう。

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。免疫を高めてくれるビタミンAや感染症予防に効果のあるビタミンCもしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

今月の目標：冬の食生活と健康について知ろう

※献立は都合により変更することもあります。

**12月21日 冬至**

冬至は、1年のうちで「最も昼が短く、夜が長い日」です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。「一陽来復（いちようらいふく）」といい、この日を境に再び力が蘇ってくることから、運が向いてくるとされています。

冬至には、昔から収穫を終え厳しい冬を乗り越えるために、栄養が豊富な南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりします。

**12月6日・13日・19日 家庭科コラボ給食**

11月に引き続き、1年生が家庭科の夏休みの宿題で取り組んだ「調理レポート」の中から、良かった献立を給食で再現します。献立の右の文章は本人からのコメントです。

6日 3組  
13日 1組  
19日 2組