

12月の献立予定表

令和6年度 墨田区立錦系中学校

今月の目標: 食事のあいさつをしっかりとしよう!

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	熱や力になる食品 (黄)
2	月	豚肉の柳川井	○	みそ汁・みかん 	788	33.2	牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・わかめ・白みそ	ごぼう・たまねぎ・こまつな・なめこ・ねぎ・みかん	米・麦・油・さとう
3	火	麦ごはん	○	いかのしょうが焼き・ひじきの炒め煮・呉汁	742	41.4	牛乳・いか・鶏肉・ひじき・油揚げ・豚肉・大豆・赤みそ	しょうが・にんじん・えだまめ・だいこん・ねぎ・こまつな	米・麦・油・しらたき・さとう・じゃがいも
4	水	きつねうどん	○	フライドポテト(青のり)・りんご 	754	30.3	牛乳・豚肉・油揚げ・あおのり	たまねぎ・にんじん・こまつな・りんご	冷凍うどん・油・さとう・じゃがいも
5	木	チリビーンズドッグ	○	クラムチャウダー・オレンジ 	833	40.3	牛乳・鶏肉・大豆・豚レバー・ピザチーズ・ベーコン・スキムミルク・ベビーホタテ・あさり・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・オレンジ	パン・油・小麦粉・じゃがいも・
6	金	麦ごはん	○	厚揚げのキムチ炒め・拌三絲	796	33.0	牛乳・豚肉・あさり・生揚げ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・はくさい・はくさいキムチ・ねぎ・にら・キャベツ・きゅうり	米・麦・油・さとう・でんぷん・はるさめ
9	月	ごはん(海苔ひじき)	○	魚の七味焼き・変わり漬け・かきたま汁	728	33.8	牛乳・のり・ひじき・鮭・卵	にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・えのきたけ	米・麦・さとう・油・でんぷん
10	火	麦ごはん	○	揚げししゃも・千草あえ・実だくさんみそ汁	728	26.6	牛乳・ししゃも・卵・豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・こまつな・にんじん・もやし・たまねぎ・だいこん・ねぎ	米・麦・油・でんぷん・ごま・さとう・じゃがいも
11	水	シーフードスパゲティ	○	ガーリックドレッシングサラダ フルーツヨーグルトかけ	773	34.2	牛乳・豚肉・おきえび・いか・ベビーホタテ・あさり・糸寒天・わかめ・ヨーグルト・スキムミルク	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・みかん缶・パイン缶	スパゲティ・油・小麦粉・ごま・さとう
12	木	ゼノワースト	○	じゃがいものハニーサラダ イタリアンスープ	715	25.7	牛乳・卵・ベーコン・豚肉	きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ・ホールコーン・こまつな	パン・バター・さとう・アーモンド・小麦粉・油・じゃがいも・はちみつ・マカロニ
13	金	高野豆腐のそぼろ丼	○	白菜のさっぱり漬け・みぞれ汁	747	32.9	牛乳・鶏肉・高野豆腐・油揚げ	しょうが・にんじん・干しいたけ・こまつな・はくさい・しめじ・だいこん	米・麦・油・さとう・こんにゃく
16	月	あさりのピリ辛チャーハン	○	のりチョレギサラダ・豆乳ゼリーポンチ	738	27.4	牛乳・あさり・豚肉・卵・糸寒天・のり・粉寒天・豆乳	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ・はくさいキムチ・にら・キャベツ・きゅうり・こまつな・みかん缶・パイン缶	米・麦・油・ごま・さとう
17	火	ごはん (大豆とじゃこの甘辛煮)	○	切干大根の卵焼き 青菜とえのきだけのおひたし・根菜汁	793	36.0	牛乳・大豆・ちりめんじゃこ・豚肉・卵・鶏肉・豆腐・油揚げ	にんじん・たまねぎ・切り干し大根・干しいたけ・こまつな・もやし・えのきたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・麦・油・でんぷん・さとう・ごま・こんにゃく
18	水	練りごま豆乳担々麺	○	ツナ入りサラダ・りんご 	781	31.1	牛乳・豆乳・白みそ・赤みそ・豚肉・大豆・ツナ缶	しょうが・チンゲンサイ・にんにく・たまねぎ・だいこん・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・りんご	蒸し中華麺・油・ごま・はちみつ
19	木	★世界の料理～ハンガリー～★ 豆乳きな粉トースト・  グヤーシュ・豆のサラダ			747	27.0	牛乳・きなこ・豆乳・スキムミルク・ベーコン・豚肉・ひよこ豆	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・赤ピーマン・キャベツ・きゅうり	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉・はちみつ
20	金	～冬至にちなんで～ ほうとう	○	野菜のポン酢あえ・大学芋	744	26.3	牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	にんじん・だいこん・はくさい・かぼちゃ・ねぎ・こまつな・もやし・ゆず果汁	冷凍ほうとう・ごま・さとう・油・さつまいも・水あめ
23	月	ビーンズカレーライス	○	大根サラダ・オレンジ 	748	25.9	牛乳・豚肉・レンズ豆・ひよこ豆・わかめ	にんにく・セロリ・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ホールトマト・だいこん・きゅうり・オレンジ	米・麦・油・小麦粉・ごま・さとう
24	火	黒砂糖パン	○	クリスピーチキン・粉ふきいも・ほうれん草のポタージュ ミルクセレクト(コーヒー味orいちご味)	849	33.0	牛乳・鶏肉・卵・スキムミルク・生クリーム	しょうが・にんにく・セロリ・たまねぎ・ほうれん草	パン・油・小麦粉・米粉・コーンフレーク・じゃがいも・ミルク

世界の料理 グヤーシュ

ハンガリーの料理です。肉や野菜にパプリカパウダーを加えて煮込んだスープです。



冬至

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



※この献立は都合により変更する場合があります。

年明け最初の給食は、1月8日(水) ずしろごはん・牛乳・ごまししゃも・七草すいとん を予定しています。

