



# [ 12月給食献立表 ]



令和6年度

12月の給食目標 衛生的な習慣を身につけよう

中野区立明和中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ゆかりごはん	○		米、麦	ゆかり		717 kcal
	擬製豆腐		豆腐、鶏肉、卵	砂糖	干し椎茸、長葱、人参	椎茸戻し汁、塩、しょうゆ、酒	32.0 g
	香味和え			砂糖、ごま油	もやし、キャベツ、人参	しょうゆ、酢、一味唐辛子	23.2 g
	けんちん汁		鶏肉、豆腐	油、板こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長葱、大根葉	しょうゆ、塩、料理酒、水、鰹厚削り節	3.4 g
3火	☆図書コラボ給食☆ ソース焼きそば	○	豚肉	油、中華麺、砂糖	生姜、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン、干し椎茸	酒、塩、こしょう、ソース、しょうゆ	707 kcal
	浸し豆サラダ		大豆	油	キャベツ、人参、コーン、玉葱	酢、しょうゆ、本みりん	28.4 g
	手作りカステラ		卵、牛乳、調製豆乳	砂糖、強力粉、バター、油		ベーキングパウダー	23.8 g
							3.4 g
4水	ごはん	○		米、麦			780 kcal
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	でんぷん、小麦粉、油		塩	30.6 g
	キャベツのおかか和え		かつお節		キャベツ、人参、江戸菜、小松菜	しょうゆ	23.8 g
	じゃがいもの旨煮		鶏肉	油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖	生姜、玉葱、ごぼう、人参、グリーンピース	酒、水、かつお節、本みりん、しょうゆ、塩	2.4 g
5木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、油、砂糖		塩	778 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、大豆、レンズ豆、チーズ	油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム缶、トマト缶、トマトピューレ	こしょう、赤ワイン、水、鶏がら、ペイリーフ、ケチャップ、ソース、塩	30.3 g
	きのこサラダ			砂糖、油	しめじ、エリンギ、えのきだけ、もやし、江戸菜、小松菜	酒、酢、しょうゆ、塩	33.5 g
							2.7 g
6金	ごはん	○		米、麦			703 kcal
	魚の幽庵焼き		さわら		柚子、柚子果汁	しょうゆ、酒、本みりん	35.0 g
	荳わかめと豚肉のきんぴら		荳わかめ、豚肉	油、白ごま、砂糖	ごぼう、人参	しょうゆ、酒、一味唐辛子	20.6 g
	さつま汁		鶏肉、豆腐、みそ	ごま油、じゃが芋、さつま芋、こんにゃく	大根、人参、大根葉	水、宗田厚削り、煮干削り、酒	2.5 g
9月	☆江戸東京野菜献立☆ 練馬大根のおろしスパゲティ	○	ツナ水煮、ツナ油漬、のり	スパゲティ、油、砂糖	玉葱、大根、しめじ、えのきだけ、エリンギ、万能葱	塩、しょうゆ、酢	765 kcal
	チーズ入りひじきのマリネ		ひじき、チーズ	油、砂糖	人参、大根、もやし	酢、塩、こしょう、エッグケア(卵不使用マヨネーズ)	25.9 g
	大学芋			さつま芋、油、砂糖、水あめ、黒ごま		水、しょうゆ、酢	24.3 g
							2.9 g
10火	焼きピロシキ	○	豚肉、鶏肉、鶏肝臓、大豆	丸パン、油、緑豆春雨、小麦粉、パン粉	にんにく、玉葱、人参	水、塩、しょうゆ、ケチャップ、ソース、ソース	724 kcal
	ボルシチ		豚肉、ひよこ豆	油、じゃが芋、砂糖、バター	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、トマトピューレ、ピーツ	こしょう、ナツメグ、水、鶏がら、ケチャップ、塩、赤ワイン	29.0 g
	じゃがいもとベーコンのソテー		ベーコン	じゃが芋、油	玉葱、パセリ	塩、こしょう	29.9 g
							3.1 g
11水	押し麦ごはん	○		米、麦			739 kcal
	さばのカレー焼き		さば	でんぷん、油		酒、しょうゆ、カレー粉、塩	31.9 g
	野菜のからし和え			砂糖	小松菜、江戸菜、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢、からし粉、塩	25.8 g
	じゃがいもと大根のみそ汁		油揚げ、みそ	じゃが芋	人参、大根	水、宗田厚削り、煮干削り	2.8 g
12木	ごはん	○		米、麦			703 kcal
	いかから揚げ薬味ソース		いか	でんぷん、小麦粉、油、白ごま、砂糖	にんにく、生姜、長葱	酒、しょうゆ、酢、本みりん	29.5 g
	春雨サラダ		ハム	緑豆春雨、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、人参	しょうゆ、酢	20.9 g
	チンゲン菜のスープ		わかめ、豆腐	油、ごま油、でんぷん、白ごま	玉葱、チンゲン菜	塩、こしょう、酒、しょうゆ、水、鶏がら	2.7 g
13金	ひじきごはん	○	油揚げ、ひじき	米、麦、油、砂糖	蓮根、ごぼう、干し椎茸	酒、本みりん、しょうゆ	724 kcal
	千草焼き		鶏肉、鶏肝臓、卵	油、砂糖	玉葱、人参、干し椎茸	しょうゆ、酒、塩、こしょう	29.9 g
	海苔和え		のり		江戸菜、小松菜、もやし	しょうゆ、本みりん	21.9 g
	大根と生揚げのみそ汁		生揚げ、みそ		玉葱、大根、大根葉	水、宗田厚削り、煮干削り	3.1 g
	みはや				みはや		
16月	押し麦ごはん	○		米、麦			723 kcal
	魚のおろしがけ		真だら切り身	でんぷん、油	大根、大根葉、万能葱	塩、酒、だし汁、しょうゆ、本みりん	30.5 g
	こんにゃくのピリ辛炒め			ごま油、こんにゃく		だし汁、しょうゆ、塩、酒、本みりん、一味唐辛子	19.8 g
	野菜のごま酢浸し			砂糖、白ごま	人参、もやし、小松菜、キャベツ	しょうゆ、水、酢	3.2 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		生揚げ、みそ、わかめ	じゃが芋	玉葱	水、宗田厚削り、煮干削り	

17 火	ごはん		米, 麦			727 kcal
	麻婆豆腐	豆腐, 鶏肉, 鶏肝臓, 豚肉, みそ	油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 長葱, ニラ	水, 鶏がら, 一味唐辛子, テンメンジャン, しょうゆ, 酒	29.6 g
	もやしのナムル		砂糖, ごま油, 白ごま	もやし, 江戸菜, 小松菜, 人参, にんにく	しょうゆ, 塩, 酢	20.5 g
	オレンジゼリー	アガー	砂糖	オレンジジュース	水	2.3 g
18 水	キマビーンズカレーライス	鶏肉, 鶏肝臓, 大豆	米, 麦, 油, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, セロリ, 人参, トマト缶	カレー粉, 水, 鶏がら, 赤ワイン, 白ワイン, 塩, こしょう, オールスパイス, ケチャップ, ソース, ソース, しょうゆ, ガラムマサラ	852 kcal
	目玉焼き	卵			こしょう,	36.8 g
	ツナサラダ	ツナ油漬	ごま油	キャベツ, 人参, 玉葱	酢, しょうゆ, 本みりん	31.1 g
						2.9 g
19 木	☆山形県郷土料理☆ ご飯		米, 麦			777 kcal
	あんかけ豆腐	豆腐	でんぷん, 油, 砂糖		しょうゆ, 本みりん, 水, 鰹厚削り節	28.7 g
	玉こんにゃくの煮物		こんにゃく		しょうゆ, 本みりん, 酒, だし汁	25.9 g
	おみづけ風			大根, 小松菜, 人参, しそ実	塩, しょうゆ	3.0 g
	どんがら汁	真だら角切り, みそ, 豆腐, 刻みのり		大根, 白菜, えのきだけ, 長葱	鰹厚削り節, 水, 料理酒	
20 金	☆冬至☆ ほうとううどん	豚肉, みそ, 油揚げ	冷凍ほうとう, 油, じゃが芋	人参, 玉葱, 大根, しめじ, 長葱	水, 出し昆布, かつお節, 本みりん, しょうゆ	714 kcal
	柚子浸し	寒天	砂糖	白菜, 小松菜, もやし, 人参, 柚子	塩, 酢, しょうゆ	26.2 g
	冬至もち	あずき	砂糖, 白玉粉	かぼちゃ	塩, 水	15.9 g
						3.3 g
23 月	ご飯		米, 麦			721 kcal
	白身魚の黒酢あんかけ	しいら	でんぷん, 油, 黒砂糖	生姜	料理酒, しょうゆ, 黒酢, 水	32.4 g
	中華ポテト	豚肉	じゃが芋, ごま油, 砂糖, でんぷん	にんにく, 生姜, 玉葱, 干し椎茸	酒, 椎茸戻し汁, テンメンジャン, しょうゆ	18.9 g
	わかめスープ	鶏肉, わかめ, 豆腐	油, でんぷん	人参, 玉葱, もやし, 長葱, 小松菜	塩, こしょう, しょうゆ, 鶏がら, 水	2.0 g
	早香			早香		
24 火	鶏そぼろ丼	鶏肉, 鶏肝臓, 卵	米, 麦, 油, 砂糖	生姜, 枝豆	出し昆布, 酒, しょうゆ, 塩	732 kcal
	さつま芋のレモン煮		さつま芋, 砂糖	レモン果汁	水, 塩	30.1 g
	白菜と大根のみそ汁	生揚げ, みそ		大根, 白菜, 大根葉	水, 宗田厚削り, 煮干削り	23.2 g
					2.3 g	
<b>☆セレクト給食☆ 東京牛乳・コーヒーマル・ジョア 3つの飲み物から1つ選びます</b>						
25 水	コーンカレーピラフ	ツナ水煮	米, 麦, オリーブ油, 油	玉葱, コーン, グリンピース	水, 鶏がら, 白ワイン, 塩, カレー粉	724 kcal
	ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ		しょうゆ, 塩, こしょう, 粒入りマスタード, 白ワイン	31.8 g
	コーンスローサラダ		砂糖, 油	キャベツ, 人参, もやし, コーン, 玉葱	酢, 塩, こしょう, からし粉	14.2 g
	レンズ豆のスープ	豚肉, レンズ豆	油, じゃが芋	にんにく, 玉葱, 人参, トマトピューレ, トマト缶, パセリ	鶏がら, 水, ケチャップ, ソース, 赤ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ	2.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	740	16.4	28.1	390	114	3.2	3.5	464	0.41	0.61	33	2.8	8.6



#### 図書コラボ給食

11月の学校図書館だよりでは、中川李枝子さんの紹介がありました。「ぐりとぐら」シリーズを懐かしく思う人も多くいると思います。給食では、「ぐりとぐら」より、カステラが登場です。



#### 江戸東京野菜 練馬大根

9日(火)は江戸東京野菜の1つである練馬大根を使ったおろしスパゲッティを提供します。練馬大根は、練馬区に加藤農園で栽培され、収穫された新鮮な大根を使用します。練馬大根は多いものは80cm~1mにもなるといわれ、一般に流通している大根に比べて土から引き抜くの3~5倍の力が必要です。給食では、大根をおろして、練馬大根のおろしスパゲッティにします。



#### 冬至

今年の冬至は12月21日(土)です。冬至は1年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至が過ぎれば太陽が蘇り、人々にも精気が戻ると考えられ、旬のものを食べて栄養を取り、力をつける習慣があります。また、冬至には、なんきん(かぼちゃ)、だいこん、にんじん、れんこんなど「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれています。特に、かぼちゃは保存がきくので、長寿の願いもこめられたとされます。給食では20日(金)に冬至にちなんだ給食を提供します。冬至もちは、東京冬至かぼちゃを白玉粉に練りこみ、かぼちゃの白玉団子を作り、給食室手作りのあんこをかけます。