



# [ 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<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                 | その他                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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☆<br>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☆<br>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<br>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<br>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<br>木  | ☆山形県郷土料理☆<br>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<br>金  | ☆冬至☆<br>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<br>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<br>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<br>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   |
|  | コールスローサラダ       |   |                      | 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<br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | Va<br>μg | VB1<br>mg | VB2<br>mg | VC<br>mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>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。