



12月献立予定表

令和6年度
足立区立東綾瀬中学校
校長 渡邊 英晴
栄養士 伊藤和佳子

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量	一口メモ
				主にタンパク質源	主にカルシウム源	主に炭水化物源	主に脂質源	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ類・果物		
2月	ごはん	○	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ 小松菜の酢みそ和え 油揚げとじゃがいものみそ汁	焼き竹輪, たまご, 白みそ, 油揚げ, 赤みそ	牛乳, ししゃも, あおのり	米, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	油	こまつな, にんじん	はくさい, 長ねぎ	708 kcal 25.9 g 20.9 g 2.4 g	ししゃものような小魚 は、丸ごと食べられる ので、カルシウムが たっぷりとれます。
3火	親子丼	○	じゃこあえ 菊花みかん	鶏肉, かまぼこ, たまご	牛乳, 刻みのり, ちりめん	米, 砂糖, でんぷん		こまつな, にんじん	玉葱, 干し椎茸, はくさい, もやし, みかん	702 kcal 34.4 g 16.9 g 3.0 g	旬の食材～みかん ～みかんのおいしい 季節です。
4水	ビスキュイパン	○	シーフードサラダ ポトフ	たまご, 冷凍むきえび, い か, Fe入りウィンナー, ベーコン	牛乳	無塩パン, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	バター, アーモンド粉, オリーブ油	にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ, 玉葱, レモン, にんに	713 kcal 29.2 g 29.4 g 2.4 g	～ビスキュイパン～ アーモンド粉を入れた 生地をパンにぬりオー ブンで焼きます。
5木	チキンカレー	○	ピーンズサラダ りんご	鶏肉, いんげんまめ (乾), ひよこまめ(乾)	牛乳	米, 米粒麦, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	油, バター	にんじん	玉葱, にんにく, しょうが, キャベ ツ, きゅうり, もやし, りんご	778 kcal 26.3 g 20.5 g 2.7 g	給食のカレーは加 工品は使いませ ん。カレールウも 手作りします。
6金	赤飯	○	魚の立田揚げ おろし和え お祝いすまし	あずき(乾), さわら, 絹ごし豆 腐, かまぼこ なんと	牛乳, わかめ	もち米, 米, でんぷん	黒いりごま, 油	こまつな, にんじん	しょうが, キャベ ツ, レモン, だいこん, 玉葱, えのきたけ, 長ねぎ	733 kcal 33.2 g 21.6 g 2.5 g	～60周年おめで とう給食～給食室 でお赤飯を炊きま す。
9月	野菜もりもりタンメン	○	レバーポテト 菊花みかん	豚肉, うずら卵水 煮, 豚レバー	牛乳	蒸し中華めん, でんぷん, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	油, アーモンド(刻み)	にんじん, なら	はくさい, もやし, 長ねぎ, 玉葱, しょう が たくらげ(乾), みかん 干し椎茸, にんにく, りんご	819 kcal 33.6 g 31.1 g 3.8 g	野菜をたっぷり入れた タンメンです。野菜を たくさん食べて風邪を 予防しましょう。
10火	ごはん	○	ほっけの塩焼き 生揚げと白菜の味噌そぼろ炒め せんべい汁【青森】	ほっけ(開き干 し), 生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ, 鶏肉	牛乳	米, 砂糖, でんぷん, 糸こんにゃく, かやきせんべい	油	こまつな, にんじん	はくさい, にんに く, しょうが, キャベ ツ, ごぼう, 干し椎茸	745 kcal 37.8 g 23.5 g 3.1 g	～せんべい汁～ せんべい汁は青森 県の郷土料理で す。
11水	お抹茶入りうぐいすきなこ揚げパン	○	とうふサラダ じゃがもち入りスープ	うぐいすきな粉, 押し豆腐, ベー コン, 油揚げ	牛乳, わかめ	米粉パン, 砂糖, マロニー(乾), じゃがいも, でんぷん	油, ごま油, 白いりごま	にんじん, こまつな	キャベツ, きゅう り, 長ねぎ, ぶなしめじ	705 kcal 30.1 g 28.7 g 3.0 g	黄緑色のうぐい すきな粉に抹茶を混 ぜて揚げパンにし ました。
12木	豆腐のあんかけ丼	○	わかめと野菜の中華和え ゆず入りあげぼのケーキ	木綿豆腐, 豚肉, 冷凍むきえび, なんと, たまご	牛乳, わかめ, 調理用牛乳	米, でんぷん, 砂糖, 小麦粉	油, ごま油, 白いりごま, 無塩バター	にんじん, チンゲンツアイ	にんにく, しょう が, はくさい, 玉葱, もやし 干し椎茸, キャベツ, ゆず果皮 みかんジュース	849 kcal 32.6 g 24.2 g 3.0 g	ゆず入りあげぼのケ ーキ オレンジジュースとゆ ずを加えてケーキを 焼きます。
13金	ごはん	○	魚のねぎソース 切り干し大根の含め煮 吉野汁	あかうお, 油揚げ, 絹ごし豆腐	牛乳	米, 小麦粉, でんぷん, 砂糖, じゃがいも, 糸こんにゃく	油	にんじん, こまつな	しょうが, 長ねぎ, 切干しだいこん, 干し椎茸, だいこん, ごぼう, 干し椎茸	734 kcal 30.5 g 19.7 g 2.3 g	～和食～和食を食 べてバランスのよ い食事を心がけま しょう。
16月	たまごトースト	○	鶏と豆のケチャップ煮 ツナサラダ	たまご, いんげんまめ (乾), 鶏肉, 冷凍むきえび, 冷凍むきえび	牛乳, ピザチ ーズ	食パン, じゃがい も, 砂糖	マヨネーズ, 油, ごま油	パセリ, にんじん, トマト缶詰	玉葱, にんにく, もやし しょうが, セロリー, グリーンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり	780 kcal 37.0 g 34.4 g 3.8 g	～たまご～ 豊富な栄 養素をバランスよく含む 「卵」は完全栄養食品と して知られています。
17火	えびクリームライス	○	大根と水菜のじゃこサラダ 菊花みかん	冷凍むきえび, 鶏 肉, 大豆	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム, ちりめん	米, 小麦粉, 砂糖	バター, 油, 白いりごま, ごま油	にんじん, 水菜	玉葱, ぶなしめ じ, だいこん, レモ ン,	766 kcal 31.0 g 25.7 g 2.8 g	旬の食材～水菜～ 水菜は冬が旬の野 菜です。
18水	豚肉ときのこの炊き込みごはん	○	豆鮭の香味揚げ 白菜のごまみそあえ すまし汁	豚肉, 油揚げ, 白みそ, たまご	牛乳, 豆あじ, わかめ	米, 糸こんにゃく, 砂糖, でんぷん, 小麦粉	油, 白いりごま, 練りごま, 白すりごま	にんじん, こまつな	干し椎茸, 長ねぎ ぶなしめじ, しょうが, はくさ い, もやし, えのきたけ	712 kcal 31.0 g 25.5 g 2.8 g	カルシウムは骨や歯の 材料になります。成長 期には特に重要な栄養 素です。
19木	豚生姜炒め丼	○	わかめと豆腐のみそ汁 りんご	豚小間, 豚ばら, 赤みそ, 絹ごし豆 腐, 油揚げ, 白みそ	牛乳, わかめ	米, 米粒麦, 砂糖, でんぷん	油	にんじん, なら	しょうが, 玉葱, 長ねぎ, りんご	744 kcal 29.9 g 24.8 g 2.8 g	旬の食材～りんご ～りんごのにおい しい季節です。
20金	ほうとううどん	○	野菜のゆず香和え レバーと高野豆腐の甘辛揚げ	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, 白みそ, 豚レバー, 凍り豆腐	牛乳	冷凍ほうとううどん, 三温糖, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	油	にんじん, かぼ ちや, こまつな	だいこん, 長ね ぎ, はくさい, ゆず, しょうが	741 kcal 32.2 g 23.8 g 3.8 g	21日(土) 冬至(かぼ ちや・ゆず) 冬至に かぼちやを食べると風 邪をひかないと言われ ています。
23月	フレンチトースト	○	クルトンサラダ ミートボールのトマトスープ	たまご, ベーコン, 豚ひき肉, 豚レバー	牛乳, 調理用牛 乳	無塩食パン, 砂糖, でんぷん	バター, オリーブ油, 油	にんじん, トマトジュース	きゅうり, キャベ ツ, 冷凍ホールコーン, 玉葱, しょうが	710 kcal 31.4 g 31.5 g 2.6 g	～フレンチトースト～ 溶かしバター、卵、牛 乳、砂糖を混ぜて食パ ンをひたし、オーブン で焼きます。
24火	ごはん	○	あじフライ 野菜とこんにゃくのレモ ン じゃがいものかきたま汁	あじ(開き), たまご	牛乳	米, 小麦粉, 砂糖 パン粉(乾燥), 糸こんにゃく, じゃがいも, でんぷん	油	こまつな, にんじん	キャベツ, レモ ン, 長ねぎ	789 kcal 35.4 g 25.0 g 3.6 g	あじの開きを、給 食室で衣を付けて カラッと揚げま す。
25水	ごろごろチキンカレーピラフ	○	クリスマスパスタシチュー オレンジゼリー	鶏肉モモ, Fe入りウィンナー, 大豆(水煮缶詰)	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム, 粉寒天	米, 砂糖, マカロニ, じゃがいも, 小麦粉	バター, 油	にんじん, ブロッコリー	玉葱, グリーンピース(冷凍), オレンジジュース, みかん缶	824 kcal 29.8 g 27.2 g 2.9 g	クリスマス献立ク リスマスパスタを 入れたクリームシ チューです。

※物資の都合等により、予告なく献立内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

★今月の食育目標★
食材の機能を知ろう