

12月 給食献立表

R6年度 足立区立花保中学校
栄養士 吾妻ゆかり

日付	牛乳	主食	おかず <small>主菜・副菜・汁物・デザート</small>	～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(kcal)	たんぱく質(g)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	5群：糖質	6群：脂質	3群：カロテン	4群：ビタミンC		
2 (月)	牛乳	こまつなご飯	冬野菜と鶏のさっぱり煮 白菜のごま和え	学乳、ツナ水煮、塩昆布、鶏こま切れ もも(皮付き)、削り節、生揚げ		米、米粒麦、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、白すりごま		玉葱、こまつな、にんじん、かぶ、干し 椎茸、しょうが、かぶ(葉)、はくさい、 もやし	713	32	
3 (水)	牛乳	スパゲッティー ミートソース	ハニーレモンサラダ さつま芋とチーズのマフィン	学乳、豚ひき肉、豚レバー ひき肉、 大豆、粉チーズ、クリームチーズ、調 理用牛乳(学乳)、たまご		スパゲッティー、油、砂糖、小麦粉、は ちみつ、さつまいも、バター、サラ ダ油		にんじん、玉葱、しょうが、にんにく (りん茎)、トマト缶詰、キャベツ、も やし、冷凍ホールコーン、きゅうり、 レモン汁	891	36	
4 (木)	牛乳	麦ごはん	さばの生姜煮 おからサラダ みそ汁	学乳、さば、ツナ水煮、芽ひじき、お から(新製法)、調製豆乳、油揚げ、赤 みそ、白みそ		米、米粒麦、砂糖、じゃがいも、エッ クケアマヨネーズ		しょうが、にんじん、こまつな、だい こん、長ねぎ	757	33	
5 (木)	牛乳	きな粉揚げパン	しらすとチーズのスクランブル クラムチャウダー	学乳、きな粉、たまご、★しらす干 し、サラダチーズ、生クリーム(学 乳)、刻き身あさり、ベーコン、豆乳 クリーム、調製豆乳		コッパン、揚げ油、砂糖、油、じゃ がいも、小麦粉		玉葱、こまつな、にんじん、ぶなしめ じ	771	32.8	
6 (金)	牛乳	ガーリックライス	たらこのポワレ ラタトゥイユがけ ジャーマンポテト	学乳、まだら、Fe入りウィンナー		米、バター、小麦粉、油、じゃがいも		にんにく(りん茎)、玉葱、かぼちゃ、 にんじん、トマト缶詰、こまつな	703	29	
9 (月)	牛乳	ひじきご飯	ししゃもの石垣揚げ ねぎ醤油和え みそけんちん汁	学乳、鶏こま肉(皮付き)、芽ひじき、 油揚げ、△ししゃも(生干し)、たま ご、生揚げ、白みそ、赤みそ		米、油、砂糖、小麦粉、白いりごま、黒 いりごま、揚げ油、ごま油、じゃが いも		にんじん、こまつな、もやし、長ねぎ、 にんにく(りん茎)、だいこん	743	29.7	
10 (水)	牛乳	たまごトースト	鶏と豆のトマト煮込み さつま芋チップサラダ	学乳、ゆでたまご、ピザチーズ、青大 豆、大豆、鶏こま肉(皮付き)		食パン、エックケアマヨネーズ、 じゃがいも、油、砂糖、さつまいも、 揚げ油、サラダ油		玉葱、にんにく(りん茎)、しょうが、 にんじん、トマト缶詰、キャベツ、も やし、こまつな	852	40.5	
11 (水)	牛乳	ご飯	魚のみそカツ カルシウム和え ずまし汁	学乳、もろかさめ、赤みそ、海藻ミッ クス(乾燥)、★ちりめん、木綿豆腐		米、砂糖、小麦粉、パン粉(乾燥)、パ ン粉(生)、揚げ油、ごま油、三温糖		にんにく(りん茎)、はくさい、にん じん、切干しだいこん、こまつな、長 ねぎ	765	31	
12 (木)	牛乳	麦ごはん	麻婆春雨 変わり揚げ餃子	牛乳、豚ひき肉、豚レバー ひき肉、 赤みそ、パサ、若鶏ひき肉		米、米粒麦、緑豆はるさめ、油、三温 糖、ごま油、でんぷん、米粉、ぎょう ざの皮、小麦粉、揚げ油		にんじん、干し椎茸、玉葱、にんにく (りん茎)、しょうが、こまつな、キャ ベツ、にら	738	27.1	
13 (金)	牛乳	シーフードピラフ	洋風たまごスープ さつま芋とりんごの蒸しパン	学乳、△冷凍むきえび、Oいか、ツナ 水煮、ベーコン、たまご、調理用牛乳 (学乳)		米、バター、油、でんぷん、小麦粉、さ つまいも、砂糖		にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ビー マン、こまつな、☆りんご	777	31	
16 (月)	牛乳	高野豆腐の親子丼	こんにゃくのおかかポン酢和え 根菜のみそ汁 果物(みかん)	学乳、鶏こま肉(皮付き)、こうや豆 腐、たまご、削り節、刻みのり、カッ トわかめ、糸けずり節、赤みそ、白み そ		米、砂糖、糸こんにゃく、じゃがい も		玉葱、にんじん、干し椎茸、もやし、 きゅうり、レモン汁、だいこん、ごぼ う、長ねぎ、早生みかん	761	31.6	
17 (水)	牛乳	コッパン	ポテトグラタン イタリアンスープ	学乳、鶏こま肉(皮付き)、調理用牛 乳(学乳)、生クリーム(学乳)、ピ ザチーズ、豚小間、テポインげんま め(乾)、たまご、粉チーズ		コッパン、じゃがいも、油、小麦 粉、バター、サラダ油、パン粉(乾燥)		玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、 にんにく(りん茎)	760	34.5	
18 (木)	牛乳	肉みそ丼	小魚のごま天ぷら 小松菜汁	学乳、豚ひき肉、大豆、赤みそ、にぎ す、木綿豆腐、なると、削り節		米、サラダ油、三温糖、白いりごま、 小麦粉、揚げ油		長ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、 しょうが、こまつな	800	36.8	
19 (木)	牛乳	♪冬至♪ ♪食育の日 in山梨♪ ほうとう	レンコーンサラダ ゆず入りあけぼのケーキ	学乳、豚小間、生揚げ、赤みそ、白み そ、ボンレスハム、糸けずり節、調理 用牛乳(学乳)、たまご		冷凍ほうとううどん、油、砂糖、小 麦粉、無塩バター		にんじん、だいこん、干し椎茸、はく さい、かぼちゃ、長ねぎ、プロッコ リー(ゆで)、れんこん、冷凍ホール コーン、みかんジュース(濃縮還元)、 ゆず(厚皮)	821	33.1	
20 (金)	牛乳	黒砂糖食パン	タンダーフィッシュ オニオンサラダ キャラメルポテト	学乳、まだら、プレーンヨーグルト(学 乳)、粉チーズ、ベーコン		黒砂糖食パン、パン粉(乾燥)、油、砂 糖、さつまいも、揚げ油、バター		にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、 キャベツ、きゅうり、にんじん	745	31.3	
23 (月)	牛乳	♪花保カレーの日♪ ☆多ドライカレー	きのごサラダ コーヒゼリー	学乳、レンズまめ(乾)、豚ひき肉、 豚レバー ひき肉、粉チーズ、粉寒 天、生クリーム		米、油、小麦粉、砂糖、ごま油、白すり ごま		玉葱、にんにく(りん茎)、しょうが、 にんじん、ピーマン、えのきたけ、ぶ なしめじ、きゅうり、はくさい	795	28.2	
24 (水)	牛乳	♪クリスマスメニュー♪ あしたばパン	フライドチキン カラフルサラダ ガトーショコラ	学乳、鶏若鶏肉もも(皮付き)、サラ ダチーズ、調理用牛乳(学乳)、たま ご、生クリーム(学乳)		あしたばパン、米粉、小麦粉、揚げ 油、油、砂糖、無塩バター、コーティ ングチョコレート、粉糖		キャベツ、こまつな、きゅうり、にん じん、冷凍ホールコーン、にんにく (りん茎)、レモン汁、玉葱	857	34.6	

☆☆☆☆☆ 25日(月) 学年・全校集会など ☆☆☆☆☆

♪♪冬休み♪♪

食材の都合により献立変更する場合があります

★今月のPick Up 給食

♪23日(月) 花保カレーの日

今月のカレーは、ドライカレーです♪ カレーのスパイスが効いた、カレーピラフにドライカレーをかけて食べます。心も体もほかほかになってくれたらいいなと思います。

♪19日(木) 冬至 & 食育の日 in山梨県

今年の冬至は21日ですが、一足早く19日に冬至メニューを提供します。冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。「ん」がつく食べ物を食べると、運に恵まれるといわれるため、給食でも、「ん」がつく食材をたっぷり使いますので、探してみてください。また、ゆず湯に入る習慣もあることから、さわやかな香りのゆず入りあけぼのケーキを作ります。
☆ほうとう：平らに切った麺をじっくり煮込んだ、山梨県の郷土料理です。

♪24日(水) クリスマスメニュー

2024年最後の給食は、クリスマスメニューです。さらに！この日は、クリスマスをイメージした献立です。ツリーをイメージした『あしたばパン』、クリスマスと言えば『フライドチキン』と『チョコレートケーキ』、楽しいをイメージした『カラフルサラダ』、ぜひ、楽しみにしててください♪