



令和6年度

# 12月の献立表

足立区立栗島中学校



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				体を作るもとなるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとなるもの			
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
2月	ごはん		レバーと根菜とうずら卵の甘辛和え みぞれ汁 ミルクプリン 黒蜜がけ	豚レバー うずら卵 豆腐	牛乳 パルアガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが れんこん だいこん しめじ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも こんにやく 黒砂糖 はちみつ	油 白ごま	880 kcal 31.1 g 2.2 g	鉄分強化食材→レバー 今回は素揚げしたじゃがいも・れんこん、うずらの卵と一緒に甘辛に味付けます。
3火	1年生・社会科 強飯(ごはん) 教科書コラボ給食 平安時代の食文化		焼き魚(ぶりの塩焼き) ゆでわかめ(わかめとツナのおえもの) かぶのあつもの(すまし汁)	ぶり ツナ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ えのき かぶ	米 砂糖		712 kcal 32.6 g 2.3 g	【歴史とコラボ給食】 1, 2年生がそれぞれ学んでいる時代とコラボした給食です。 ～1年生:平安時代～ 献立名を当時の料理名で表記しました。 ～2年生:江戸時代～ 江戸時代に発展した屋台の食文化にちなんで、当時屋台で売られていた天ぷらを提供します。
4水	2年生・社会科 根菜と油揚げのうどん 教科書コラボ給食 江戸時代の食文化		天ぷら(タラ・さつまいも) 豆腐のごまドレサラダ	豚肉 油揚げ すけとうだら 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 ごぼう キャベツ 長ねぎ だいこん ホールコーン缶	冷凍うどん こんにやく さといも 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 練りごま 白ごま	793 kcal 33.6 g 2.4 g	
5木	手作りパン 給食試食会		ポークビーンズ インドカレー屋のドレッシングサラダ みかん	豚肉 大豆	牛乳 調理用牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ホールコーン缶 みかん	強力粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	714 kcal 30.4 g 1.9 g	今年度3回目の手作りパンは、ベーシックなブレンのパンです!
6金	ツナピラフ		小魚と豆のスパイス揚げ にんにくと卵のトマトスープ	ツナ コマイ 大豆 たまご ベーコン	牛乳	にんじん こまつな ピーマン トマト缶	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	米 麦 でんぶん	バター 油 オリーブ油	738 kcal 32.9 g 2.5 g	揚げた小魚(コマイ)と大豆をスパイスで味付けして食べやすく仕上げます。
9月	豚厚揚げ丼 今月の和菓子		切り干し大根と野菜のごま酢和え 芋ようかん	豚肉 赤みそ 生揚げ	牛乳 粉寒天	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ はくさい 切り干し大根	米 麦 砂糖 でんぶん さつまいも	油 ごま油 白すりごま	796 kcal 28.6 g 2.1 g	旬の食材→さつまいも 給食室で芋ようかんを手作りする!
10火	ごはん		メダイのさざれ焼き こんにやく和え かぼちゃと豚肉のみそ汁 紅マドンナ	メダイ 豚肉 白みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな かぼちゃ パセリ	たまねぎ もやし キャベツ 清見オレンジ	米 乾燥パン粉 こんにやく	マヨネーズ (卵不使用) ごま油	753 kcal 32.5 g 2.2 g	旬の果物→紅マドンナ トロンととろけるゼリーのような食感が特徴の柑橘類です。愛媛県のオリジナル品種!
11水	アーモンドトースト 野菜の日(ブロッコリー)		さつまいものクリームシチュー ブロッコリーと卵のサラダ	鶏肉 白いんげん豆 たまご	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	食パン 砂糖 はちみつ さつまいも 小麦粉	バター アーモンド粉 油	747 kcal 29.1 g 2.8 g	旬の食材 →ブロッコリー 【旬】11月～3月 ビタミン・ミネラルが豊富です。
12木	ごはん 韓国で人気のチキンフレーバー		ヤンニョムチキン もしくは ハニーバターチキン もやしのナムル トックスープ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ にんにく 長ねぎ だいこん もやし	米 砂糖 でんぶん トック	油 ごま油 白ごま	728 kcal 33.9 g 2.0 g	今年度2回目のセレクト給食は韓国で人気のチキンの味付けです! 甘辛のヤンニョムか甘めのハニーバターから選びます。
13金	ごはん わかめのジュージュ		おでん ごま和え	糸けずり節 焼き竹輪 さつま揚げ はんぺん 揚げボール がんもどき うずら卵	牛乳 わかめ 結びごんぶ	にんじん こまつな	だいこん 長ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 ちくわぶ こんにやく	油 白すりごま	709 kcal 30.6 g 3.4 g	おでんがおいしい季節です。給食のおでんの具は11種類! 朝から煮るので味が染み込みに仕上がります。
16月	しらすと竹輪のチャーハン		中華あんかけの卵焼き 生揚げと白菜のスープ	豚肉 たまご 焼き竹輪 たらすり身 生揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 干し椎茸 えのき はくさい たまねぎ	米 麦 砂糖 米粉	油	710 kcal 35.6 g 3.2 g	旬の食材→白菜 【旬】11月～2月 冬が旬の白菜は食物繊維と水分がたっぷり。
17火	ごはん		鯖のごま照り焼き じゃがいもの含め煮 卵と豆腐のふわふわ汁	さば たまご 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 たまねぎ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも しらたき	白ごま	786 kcal 36.3 g 2.6 g	基本の和食の組み合わせ(一汁二菜)です。ごはんとおかずを交互に食べて味の变化を楽しみましょう。
18水	ミルクパン ランチルーム給食(1-3)		ハンバーグ・デミグラスソース オニオンドレッシングサラダ じゃがいもといんげん豆のポタージュ	豚肉 豆腐 いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ	ミルクパン 生パン粉 砂糖 米 じゃがいも	油 バター	743 kcal 34.9 g 3.2 g	1年3組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。
19木	ごま塩ごはん		大根と厚揚げの煮物 大豆入りおひたし 菊花みかん	豚肉 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	干し椎茸 えのき キャベツ もやし だいこん みかん	米 砂糖	黒ごま	732 kcal 29.1 g 2.1 g	旬の食材→大根 【旬】11月～3月 大根は上の方が甘く、下にいくほど辛味が強い。
20金	かぼちゃほうとう 行事食・冬至		ししゃもの磯辺揚げ れんこんのおかか和え みかんとゆずのゼリー	豚肉 油揚げ 白みそ 糸けずり節	牛乳 ししゃも あおりの 粉寒天	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん しめじ キャベツ れんこん みかん缶 ゆず みかんジュース	冷凍ほうとう 小麦粉 砂糖	油	751 kcal 31.1 g 3.3 g	冬至にちなんでかぼちゃとゆずを使った給食です! かぼちゃほうとうは山梨県の郷土料理でもあります!
23月	あしたばパン クリスマス献立		フライドチキン コールスローサラダ マカロニスープ ブラウニー	鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ホールコーン缶	あしたばパン 小麦粉 砂糖 でんぶん じゃがいも マカロニ はちみつ	油 マヨネーズ (卵不使用)	748 kcal 34.3 g 2.9 g	クリスマスイメージした献立です。鶏肉を様々なスパイスに漬けこんだフライドチキンと濃厚なブラウニーを作ります!
24火	ポークカレーライス		ツナとアーモンドのサラダ りんご	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン缶 りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	848 kcal 31.2 g 2.3 g	年内最後の給食はみんな大好きカレーライス!

【今月の給食目標】給食を通して、よい食事の形態を理解しましょう。 【今月平均栄養価】エネルギー：758kcal たんぱく質：32.2g 食塩相当量：2.6g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

**おいせ** **チヨイス・オブ・ライス** & **今月のお米について**

11月19日～22日に行った新米食べ比べ週間“チヨイス・オブ・ライス～あなたの推し米は?～”の投票の結果、1番人気のあったお米は秋田県産・あきたこまちとなりました! 本来は12月の給食からあきたこまちを使用する予定でしたが、米の品薄状態の影響を受け、現在あきたこまちは注文差し止めになっています。あきたこまちは納品が可能となるまでは、違う種類のお米を使用することになりますので、ご理解をお願いいたします。