

12月給食予定献立表

令和7年度

墨田区立本所中学校



日	曜日	献立名			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g		
		牛乳	主食		副食		1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実	
			牛乳	スキムミルク 生クリーム			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
1 月	月	○	きなこ揚げパン	ピーンズチャウダー レモンソースがけ		きな粉 ベーコン 豚肉 あさり いんげん豆	牛乳	スキムミルク 生 クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ も やし キャベツ きゅうり レモン	ミルクパン クラニー 糖 砂糖 じゃがいも 米粉	859 Kcal 33.1 g	
2 火	火	○	【図書委員会コラボ リクエストメニュー(親子丼)】	親子丼		キャベツのさっぱり和え いちご		鶏肉 凍り豆腐 たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 千 ししいたけ キャベツ きゅうり レモン いち ご	米 米粒麦 砂糖 こん にゃく	763 Kcal 31.2 g
3 水	水	○	みそラーメン	大豆入りサラダ ポテトのおかかまぶし		豚肉 赤みそ 白みそ 大豆 剥き節	牛乳		にんじん にら こまつ な	にんにく しょうが た まねぎ キャベツ もや し コーン ねぎ きゅう り	冷凍ラーメン 砂糖 じゃがいも	717 Kcal 31.5 g	
4 木	木	○	炒飯	サンラータン 小魚の青のりから揚げ 愛マドンナ(オレンジ)		豚肉 豆腐 たまご 6組 区球技大会	牛乳 きびなご あおの り		にんじん こまつな	にんにく しょうが 千 ししいたけ ねぎ たけの こ オレンジ	米 米粒麦 でんぶん 米粉	713 Kcal 34.0 g	
5 金	金	○	ごはん 大豆のふりかけ	さわらの韓国風みそ漬け焼き 野菜の梅肉和え 豆乳汁		煎り大豆 剥き節 さわ ら 赤みそ 白みそ 豆 腐 豆乳	牛乳 あおのり		こまつな にんじん	にんにく ねぎ キャベ ツ もやし 梅肉 だい こん ぶなしめじ	米 米粒麦 砂糖	762 Kcal 32.7 g	
8 月	月	○	マーボー 焼きそば	【有機農業の日給食(有機野菜:にんじん)】		豚肉 脱脂ハーフチップ 赤みそ 豆腐	牛乳 海藻ミックス		にんじん こまつな	にんにく しょうが た まねぎ 千ししいたけ ねぎ キャベツ きゅう り バイン缶 みかん缶 黄桃缶 アロエ缶	中華めん 砂糖 てん ぶん はちみつ	759 Kcal 35.5 g	
9 火	火	○	ごまごはん	鮭の照焼き ツナ和え かきたま汁		鮭 ツナ たまご	牛乳		こまつな にんじん	しょうが キャベツ レモ ンえのきだけ ねぎ	米 米粒麦 砂糖 てん ぶん	756 Kcal 26.4 g	
10 水	水	○	【世界の料理】ハンガリー・季節の果物】みかん	ガーリックトースト		ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ		にんじん トマト缶 赤 ビーマン こまつな	にんにく たまねぎ キャベ ツ みかん	食パン ジャガイモ 小 麦粉 砂糖	832 Kcal 37.3 g	
11 木	木	○	【図書委員会コラボ リクエストメニュー(サンジの焼き飯)】	サンジの焼き飯		鶏肉 えび いか たま ご 豚レバー	牛乳		赤ビーマン ピーマン にんじん	にんにく しょうが た まねぎ レモン キャベ ツ きゅうり コーン しょうが 枝豆	米 米粒麦 砂糖 ジャ ガイモ でんぶん	836 Kcal 31.6 g	
12 金	金	○	チリコンカン	わかめサラダ りんご		豚肉 脱脂ハーフチップ いんげん豆 大豆 ツ ナ	牛乳 わかめ		トマト缶 赤ビーマン さいやんげん にんじ ん	にんにく セロリ たま ねぎ もやし キャベツ きゅうり りんご	米 米粒麦 米粉 砂 糖	868 Kcal 38.6 g	
15 月	月	○	クリームソース スパゲティ	【季節の果物】みかん		鶏肉 えび いか あさ り	牛乳 スキムミルク 生 クリーム		にんじん	たまねぎ セロリ エリ ンギ キャベツ きゅうり みかん	スペグッティ 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	810 Kcal 31.8 g	
16 火	火	○	ごはん	家常豆腐 糸寒天サラダ		豚肉 赤みそ 生揚げ	牛乳 糸寒天		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ た まねぎ たけのこ 千 ししいたけ ねぎ もや しきゅうり だいこん	米 米粒麦 砂糖 てん ぶん ジャガイモ	734 Kcal 29.3 g	
17 水	水	○	【郷土料理】鳥取県	しらす和え 肉じゃが 天草オレンジ		豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 きざみのり しら す干し		にんじん こまつな そ サやいんげん	切干したいこん ごぼう キャベツ もやし たま ねぎ オレンジ	米 もち米 米粒麦 こ んにゃく 砂糖 じゃがいも	726 Kcal 32.0 g	
18 木	木	○	ごはん	お好み焼き卵焼き 青菜とえのきだけのおひたし たまねぎのみそ汁		豚肉 大豆 たまご 削 り節 油揚げ 白みそ	牛乳 あおのり わか め		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ も やし えのきだけ	米 米粒麦 砂糖	794 Kcal 37.7 g	
19 金	金	○	フレンチトースト	魚介のホワイトソース キャベツのサラダ		たまご ベーコン 豚肉 いか えび あさり	牛乳 スキムミルク 生 クリーム		にんじん こまつな	セロリ たまねぎ エリ ンギ キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 ジャガイ モ 小麦粉	765 Kcal 29.1 g	
22 月	月	○	【冬至の日給食】・【郷土料理】山梨県・季節の果物】みかん	ほうとう		豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳		にんじん かぼちゃ こ まつな	手しだいたけ だいこん はくさい ねぎ もやし キャベツ ゆず みかん	冷凍ほうとう 砂糖 じゃがいも	765 Kcal 29.1 g	
23 火	火	○	ごはん	さばのみそ煮 ごま和え 具だくさん汁		さば 赤みそ 鶏肉 豆 腐	牛乳 わかめ		こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベ ツ えのきだけ	米 米粒麦 砂糖 こん にゃく	765 Kcal 35.2 g	
24 水	水	○	黒砂糖パン	クリスピーチキン 海藻サラダ ABCスープ		鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻ミックス 糸 寒天		にんじん こまつな	しょうが にんにく キ ャベツ きゅうり コーン セロリ たまねぎ	黒砂糖パン 小麦粉 米粉 コーンフレーク 砂糖 ABCマカロニ	837 Kcal 32.7 g	
25 木	木	○	チキンライス	【セレクト給食】ケーキ		鶏肉 ベーコン 豚肉 いんげん豆 ウイン ナー 豆腐 豆乳	牛乳		にんじん ピーマン こ まつな	にんにく たまねぎ エ リンギ セロリ キャベ ツ	米 米粒麦 ジャガイモ 米粉 はちみつ 砂糖 粉糖	806 Kcal 29.8 g	

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。御了承ください。



8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

新年への願いを始めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを始めた縁起の良い食べ物が使われています。



地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる道具、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重 (祝い肴・口取りなど)
黒豆 まめ (まじめ・健康)に暮らせるように。
数の子 子宝に恵まれるように。
田作り (ごまめ) 豊作を願って。
たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るよう。
伊達巻き 知識や教養が身につくように。 ／着るものに困らないように。
きんとん 金運に恵まれるように。
紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)
ブリ 出世できるように。
タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
エビ 長生きできるように。
紅白なます お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)
里いも 子宝に恵まれるように。
れんこん 将来を見通せるように。
くわい 出世できるように。
昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。