

# 12月献立予定表

墨田区立文花中学校

令和7年度

日 曜	献立名			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 カルシウム 食塩相当量		
	主食	牛乳	副食						
1 月	こぎつねごはん	牛乳	焼きししゃも 揚げ高野豆腐と野菜の煮物 りんご	鶏肉・油揚げ・凍り豆腐	牛乳・ししゃも	米・もち米・砂糖・じやがいも・でんぶん・こんにゃく	白ごま・油 人参・さやいんげん	853kcal 35.1g 557mg 2.6g	こぎつねごはんは、油揚げや人参を調味料で煮て、ごはんに混ぜ込みます。
2 火	えびクリームライス	牛乳	あさり入りサラダ 夢オレンジ	鶏肉・えび・あさり	牛乳・スキミルク・生クリーム・粉チーズ・糸巻天	米・米粒麥・小麦粉・でんぶん・砂糖	バター・油・ごま油 人参・パセリ・小松菜	863kcal 30.4g 477mg 2.4g	夢オレンジは愛媛県で生まれました。糖度が高く、酸味が少ないで上品な味わいです。ゼリーのようなフルフルした食感です。
3 水	しょうゆラーメン	牛乳	ごま酢和え 焼きいも	豚肉	牛乳・生わかめ	冷凍ラーメン・砂糖・さつまいも	油・白ごま 人参・小松菜	711kcal 28.1g 393mg 2.3g	旬 さつまいも さつまいもの旬は11～1月です。ほくほくとした食感と、上品な甘みを味わってください。
4 木	ミルクパン	牛乳	シーフードマカロニグラタン ブロッコリーのサラダ みかん	あさり・いか・むきえび	牛乳・スキミルク・ビザチーズ	ミルクパン・マカロニ・米粉・パン粉・	油 人参・小松菜・ブロッコリー	750kcal 34.3g 581mg 3.2g	家庭科コラボ給食① ソースを焦げないように作るのが大変でした。焦げなくてよかったです。
5 金	ごはん	牛乳	さばのねぎソースかけ 白滷のピリ辛炒め かきたま汁	さば・豚肉・鶏卵	牛乳	米・米粒麥・砂糖・白滷・でんぶん	ごま油 人参・こねぎ・小松菜	747kcal 35.5g 326mg 2.4g	白滷は水酸化カルシウムで固めて作るのでカルシウムがたっぷり含まれます。
8 月	五目焼きそば ニラ入り	牛乳	ひじきサラダ (人参ドレッシング) 豆乳ゼリーポンチ	豚肉・むきえび・豆乳	牛乳・芽ひじき・粉巻天	蒸し中華麺・砂糖・でんぶん・はちみつ	油 人参・にら	742kcal 29.5g 342mg 3.3g	有機農産物の日 ドレッシングに使用するにんじんは、農業を使用していない有機栽培で育ちました。
9 火	ゼノワーズパン	牛乳	ミネストローネ チーズ入りサラダ	鶏卵・ベーコン・豚肉・レンズ豆	牛乳・粉チーズ・ダイスチーズ	無塩パン・砂糖・小麦粉・じゃがいも・小シルマカロニ・はちみつ	バター・アーモンド・油 ホールトマト・人参	768kcal 31.9g 410mg 2.1g	ゼノワーズとはイタリアの街、ジエノーヴァの名前から来ています。「卵を泡立てて料理する」という意味です。
10 水	チリコンカン ライス	牛乳	中華風卵スープ バナナ	豚肉・レバーチップ・キドニービーンズ・鶏肉・木綿豆腐・鶏卵	牛乳	米・小麦粉・でんぶん	オリーブ油・油・バター・ごま油 ホールトマト・赤いマーマン・さやいんげん・人参・小松菜	877kcal 33.1g 348mg 3.2g	世界 ナリ キドニービーンズのキドニーとは「腎臓」を意味します。形が似ていることから名前がつけられました。
11 木	ごまごはん	牛乳	ぶり大根 青菜と豆腐のスープ	ぶり・豚肉・木綿豆腐・鶏卵	牛乳	米・米粒麥・砂糖・でんぶん	白ごま・油 人参・小松菜	846kcal 41.1g 391mg 2.4g	旬 ぶり・大根 ぶりと大根、どちらも冬が旬の食材です。それぞれのうま味が染みこんでこなが進みます。
12 金	ごはん	牛乳	ハニー・バーチキン きのこソテーサラダ ポトフ	鶏肉・ベーコン・豚肉・ウインナー	牛乳	米・米粒麥・小麦粉・でんぶん・砂糖・はちみつ・じゃがいも	油・バター・オリーブ油 人参・ビーマン・小松菜	888kcal 32.2g 285mg 2.8g	家庭科コラボ給食② いつもから揚げをひと味変えたいと思ひソースをかけました。甘じょっぱくておいしいです。
15 月	オリエンタル ピラフ	牛乳	【セレクト給食】 A: バイシチュー (ホワイト) B: バイシチュー (ビーフ) じゃこ入りわかめサラダ ポトフ	鶏肉・むきえび・ベーコン・豚肉・牛肉	牛乳・スキミルク・生クリーム・牛乳・わかめ・じゃこ	米・米粒麥・小麦粉・でんぶん・砂糖・はちみつ・じゃがいも	油・バター・玉ねぎ・エリンギ・マッシュルーム・セロリ・炒干大根・キャベツ・セロリ・玉ねぎ	880kcal 31.5g 420mg 2.5g	少し早めのクリスマスを楽しんでください！
16 火	ぶりかけごはん	牛乳	大豆入り卵焼き くーぶいりいちー <sup>ル</sup> 根菜汁	削り節・豚肉・大豆・鶏卵・豚肉・木綿豆腐・油揚げ	牛乳・芽ひじき・生切り昆布	米・米粒麥・砂糖・こんにゃく	油・白ごま 人参・さやいんげん	817kcal 33.8g 432mg 3.1g	郷土料理 沖縄県 くーぶいりいちーのくーぶいは「昆布」、いちりーは「妙め物」のことです。昆布と豚バラの炒め物です。
17 水	シーフード スパゲティ	牛乳	豆のサラダ りんご	豚肉・むきえび・いか・さやいんげん・ひよこ豆	牛乳	スパゲティ・小麦粉・はちみつ	油・バター・オリーブ油 人参・ホールトマト・ビーマン	786kcal 33.7g 340mg 2.9g	ひよこ豆は見た目がひよこに似ているので、この名前が付けられました。
18 木	ココアパン	牛乳	鮭のパン粉焼き リヨネーズホテント イタリアンスープ	鮭・ベーコン・豚肉・鶏卵	牛乳・粉チーズ	ココアパン・パン粉・じゃがいも	エッグケアマヨ・オリーブ油・バター・油 パセリ・人参・小松菜	808kcal 39.4g 358mg 3.5g	ココアやチョコレートには原料であるカカオ豆の「テオプロミン」という成分には集中力や記憶力をアップさせる効果もあります。
19 金	ごはん	牛乳	コロッケ ゆでキャベツ みそ汁	鶏肉・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・スキミルク・生わかめ	米・米粒麥・じゃがいも・乾燥マッシュボーテ・小麦粉・パン粉	油 人参	833kcal 28.7g 382mg 2.4g	家庭科コラボ給食③ サクサクになるように衣をふんわりつけるのを意識しました。
22 月	ほうとう	牛乳	野菜のポン酢和え スイートポテト	豚肉・油揚げ・みそ	牛乳・スキミルク・生クリーム	冷凍ほうとう・砂糖・さつまいも	バター・白ごま 人参・かぼちゃ・小松菜	758kcal 26.3g 477mg 2.1g	行事 冬至 冬至には「ん」がつく食べ物を食べると運を呼び込めるといわれています。
23 火	豆乳フレンチ トースト	牛乳	スコッチプロス パン・キンシサラダ みかん	豆乳・鶏卵・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆	牛乳・スキミルク	無塩パン・砂糖・じゃがいも・押し麦・はちみつ	バター・油・アーモンド 人参・パセリ・かぼちゃ	755kcal 28.7g 386mg 2.1g	世界 イギリス スコッチプロスは、イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理です。
24 水	コーンピラフ	牛乳	クリスピーチキン フレンチサラダ 生チョコケーキ	鶏肉・木綿豆腐・豆乳	牛乳	米・米粒麥・小麦粉・コーンフレーク・はちみつ・砂糖・チョコチップ	バター・油 人参・ビーマン・赤ビーマン	976kcal 33.4g 339mg 2.9g	行事 クリスマス 生チョコケーキは鶏卵を使っていないので、全校生徒が同じものを食べることができます。お楽しみに！
25 木									

今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期であるので気をつけましょう。かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。免疫を高めてくれるビタミンAや感染症予防に効果のあるビタミンCもしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

今月の目標：冬の食生活と健康について知ろう

※献立は都合により変更することもあります。

12月4日・12月・19日

家庭科コラボ給食

1年生が家庭科の夏休みの宿題で取り組んだ「調理レポート」の中から、良かった献立を給食で再現します。

12月にも3名の献立が登場します。献立の右の文章は本人からのコメントです。

4日 3組  
12日 1組  
19日 2組

12月22日 冬至

冬至は、1年のうちで「最も

昼が短く、夜が長い日」です。

また、冬至を過ぎると、これま

で短くなっていた日が長くなっ

ていくことから、太陽がよみが

える日とも考えられていました。

冬至には、昔から南瓜を食べ

たり、ゆず湯に入ったりします。

12月15日

バイシチューセレクト

今月は、後期給食委員3年生が考えたデザートセレクトです。

バイの中身をホワイトシチューかビーフシチューのどちらかを選んでください。

11月17日～21日

片付け強化週間実施

11月23日の勤労感謝の日に合わせて、片付け強化週間を実施しました。給食委員の感想は以下の通りです。

・このまま片付けを大切にし

ていただきたい。

・給食当番が協力的だった。

・片付けの呼びかけや片付け方を工夫することができたので、これからも続けていきたい。