

12月給食予定献立表

令和5年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主な使用食材			栄養価		
		牛乳	主食	副食	赤の食品 血や肉や骨になる	黄の仲間 熱や力になる	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	金	○	ごはん	鮭のしょうが焼き 白菜のおかか和え 大根のべっこう煮	★牛乳 ★鮭 糸寒天 ★削り節 豚肉	米 米粒麦 三温糖 でんぷん 砂糖 油 (こんにゃく)	生姜 白菜 小松菜 えのきたけ 大根 人参	710	30.9
4	月	○	あんかけ 焼きそば	もやしのピリ辛和え 揚げバナナ	★牛乳 豚肉	蒸し中華麺 砂糖 でんぷん ★白ごま ★ごま油 小麦粉 米粉 粉糖	生姜 玉葱 人参 大根 もやし 小松菜 ★バナナ	704	27.7
5	火	○	親子丼	野菜の甘酢がけ りんご	★牛乳 鶏肉 高野豆腐 ★たまご	米 米粒麦 砂糖 油 ★白ごま (しらたき)	生姜 玉葱 小松菜 干しいたけ もやし 人参 キャベツ ★りんご	780	33.3
6	水	○	かてめし	郷土料理【埼玉県】 呉汁(ごじる) みそポテト	★牛乳 芽ひじき 昆布 油揚げ 高野豆腐 豚肉 大豆 みそ	米 米粒麦 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん (糸こんにゃく)	切干大根 人参 さやいんげん 大根 葱 小松菜	786	28.8
7	木	○	フィッシュライス	豆乳ドレッシングサラダ オレンジ	★牛乳 ベーコン ★もろかざめ 豆乳	米 米粒麦 油 でんぷん 米粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 エリンギ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり ★ホールコーン オレンジ	705	22.7
8	金	○	ロールパン	シーフードマカロニグラタン レンズ豆のスープ	★牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 あさり缶 ★むきえび ★いか ★ピザチーズ ベーコン 豚肉 レンズ豆	ショートニングパン 油 マカロニ ★バター 小麦粉 塩こうじ パン粉	セロリ にんにく 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 生姜 エリンギ キャベツ 小松菜	797	38.5
11	月	○	わかめ大豆ごはん	カレー肉じゃが 茶碗蒸し	★牛乳 大豆 炊き込みわかめ 豚肉 鶏肉 ★たまご ★姫ちくわ	米 米粒麦 油 砂糖 ★白ごま じゃがいも (糸こんにゃく)	玉葱 生姜 人参 干しいたけ さやいんげん ほうれん草	733	28.9
12	火	○	ごはん	和の食材【まごわやさしい】 いかのかりんと揚げ からし和え みそ汁	★牛乳 ★いか 油揚げ 生わかめ みそ	米 米粒麦 油 でんぷん 米粉 砂糖 アーモンド じゃがいも	生姜 キャベツ 小松菜 もやし 人参 玉葱 えのきたけ	758	31.1
13	水	○	セサミトースト	ホワイトシチュー 野菜サラダ	★牛乳 豚肉 ベーコン ★生クリーム ★脱脂粉乳	★食パン ★バター ★白ごま はちみつ じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	セロリ 玉葱 人参 エリンギ パセリ キャベツ 小松菜	756	29.3
14	木	○	ごはん 甘辛揚げ大豆	切干大根の厚焼き玉子 白菜のさっぱり漬け 野菜のつま煮	★牛乳 大豆 青のり ★たまご 豚肉	米 米粒麦 油 でんぷん 砂糖 三温糖 じゃがいも (こんにゃく)	生姜 玉葱 人参 干しいたけ 切干大根 小松菜 白菜 たけのこ缶 さやいんげん	851	34.2
15	金	○	ぶっかけ カレーうどん	ひじきのツナサラダ パンブディング	★牛乳 鶏肉 芽ひじき ★ツナ缶 ★たまご ★脱脂粉乳	冷凍うどん(無塩) 油 でんぷん 砂糖 ★食パン 粉糖	玉葱 人参 小松菜 キャベツ きゅうり レモン汁	791	32.6
18	月	○	韓国風もやしごはん	中華風玉子スープ オレンジ	★牛乳 鶏肉 ★たまご 大豆 みそ 糸寒天 豆腐	米 米粒麦 油 ★ごま油 砂糖 ★白ごま でんぷん	大豆もやし もやし 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 オレンジ	747	31.6
19	火	○	ごはん	郷土料理【福岡県】 さばのみそ煮 あちら漬け 筑前煮	★牛乳 ★さば みそ 鶏肉	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいも (こんにゃく)	生姜 葱 大根 人参 れんこん 小松菜 きくらげ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	806	34.5
20	水	○	麻婆ライス	世界の料理【中国】 海藻サラダごま風味 りんご	★牛乳 豚肉 みそ 豆腐 海藻ミックス	米 米粒麦 油 砂糖 ぐず粉 ★ごま油 ★白ごま ★練りごま	生姜 にんにく たけのこ缶 人参 干しいたけ 葱 小松菜 にら キャベツ ★りんご	802	33.9
21	木	○	こぎつねごはん	【明日は冬至】・郷土料理【北海道】 石狩汁 かぼちゃのそぼろ煮	★牛乳 鶏肉 油揚げ ★鮭 豆腐 みそ	米 米粒麦 油 砂糖 ★白ごま じゃがいも (こんにゃく)	小松菜 大根 人参 葱 生姜 玉葱 かぼちゃ さやいんげん	754	29.7
22	金	○	黒砂糖パン	【チキンのセレクト】 A: クリスピーチキン B: ローストチキン風 フレンチサラダ ABCスープ	★牛乳 鶏肉 ★たまご ベーコン	★黒砂糖パン 油 小麦粉 米粉 砂糖 ★コーンフレーク ABCマカロニ	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 黄ピーマン セロリ 玉葱 小松菜	755	29.9
25	月	○	えびチャーハン	ごま豆乳担々スープ 小あじの南蛮漬け	★牛乳 ★たまご ベーコン ★むきえび 豚肉 みそ 豆腐 豆乳 糸寒天 ★小あじ	米 米粒麦 油 ★ごま油 ★練りごま ★白ごま でんぷん 米粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 干しいたけ 葱 小松菜 白菜 もやし にら	802	37.6

※ 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。ご了承ください。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考えられていました。そのため、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べることで力をつけたり、ゆず湯で身を清めたりして幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は12月22日ですが、給食では1日早く、21日にかぼちゃを使った料理を予定しています。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かんかん んじん かんてん うどん
かぼちゃ (なんきん)