

12月の予定献立表



令和7年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

✿小布施町コラボ給食✿

今年度最後の小布施町コラボ給食は、「グラニースミス」を使ったアップルパイです。グラニースミスは熱を加えても食感がしっかりと残り、酸味と甘い香りがお菓子作りに最適なりんごです。3日(水)の給食で登場しますので、楽しみにしていてください。



●行事●

22日(月) 冬至

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。日本では、この日に「ゆず湯」に入り、「かぼちゃ」を食べる習慣があります。長く保存できるかぼちゃは、冬のビタミン供給源として古くから重宝されてきました。給食では22日(月)にかぼちゃ入りの「ほうとう」と、ゆずの入った「野菜のポン酢和え」を作ります。



25日(木) クリスマス

クリスマスはイエスキリストの誕生日です。日本では一般的にケーキやチキンを食べますが、欧米では七面鳥（しちめんちょう）を食べながら家族や親せきと楽しく過ごします。給食では、24日(水)に「クリスピーチキン」と「鶏肉のチーズロール」のセレクト給食を行います。



「有機農業の日」

12月8日は「有機農業の日（オーガニックデイ）」です。有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法であり、土壤環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。

8日(月)の給食では、有機農業で栽培されたにんじんを使って「にんじんドレッシングサラダ」を作ります。



日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	タバク質 脂質 (g)
1	月	ごはん	ジャージャン豆腐 ワンタンスープ	牛乳	牛乳・豚肉・みそ・生揚げ	にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・にんじん・干しいたけ・はくさい・ねぎ・こまつな	米・油・砂糖・でんぶん・じゃがいも・ごま油・ワンタンの皮	813	31.6 27.6
2	火	練りごま豆乳 担々麺	ひじきのツナサラダ オレンジ	牛乳	牛乳・豆乳・みそ・豚肉・大豆・芽ひじき・ツナ	しょうが・チンゲン菜・にんにく・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン・オレンジ	蒸し中華麺・ゴマペースト・油・ごま油・砂糖	781	32.5 32.6
3	水	✿小布施町コラボ給食✿ チキンライス	イタリアンスープ アップルパイ	牛乳	牛乳・鶏肉・ベーコン・鶏卵・粉チーズ	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・ホールコーン・こまつな・りんご・レモン・千切りドウ	米・油・生パン粉・砂糖・バター・冷凍パイシート	726	26.9 22.1
4	木	ごはん	魚の韓国風みそ漬け焼き・のり チョレギサラダ・鶏ごぼう汁	牛乳	牛乳・さわら・みそ・糸寒天・のり・鶏肉・豆腐	にんにく・ねぎ・キャベツ・こまつな・ごぼう・にんじん・だいこん	米・砂糖・ごま・ごま油・油・こんにゃく	728	33.9 23.1
5	金	カレーミート ドッグ	ポトフ 黄桃缶	牛乳	牛乳・豚肉・豚レバー・レンズ豆・ピザチーズ・ベーコン・ウインナー	セロリ・にんにく・たまねぎ・ホールトマト・にんじん・キャベツ・こまつな・黄桃缶	コッペパン・油・バター・じゃがいも	748	34.6 30.2
8	月	スパゲティ ボンゴレ	にんじんドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳・ベーコン・あさり・ヨーグルト・脱脂粉乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・アロエ缶・黄桃缶・パイン缶	スパゲティ・油・でんぶん・じゃがいも・はちみつ	717	30.7 18.8
9	火	ごはん 手作りなめたけ	豆腐入り卵焼き ごま和え・みそ汁	牛乳	牛乳・鶏肉・豆腐・鶏卵・油揚げ・生わかめ・みそ	えのきだけ・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・キャベツ・こまつな・だいこん・ねぎ	米・油・砂糖・ごま・ゴマベースト	758	31.3 24.4
10	水	フレンチトースト	ハンガリアンシチュー パンプキンサラダ	牛乳	牛乳・脱脂粉乳・鶏卵・豚肉・豚レバー・粉チーズ	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・赤ピーマン・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり	食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉・アーモンド・はちみつ	788	30.7 35.0
11	木	昆布と豚肉の ごはん	小魚のピリッとジャン のっぺい汁・みかん	牛乳	牛乳・豚肉・昆布・高野豆腐・ちか・鶏肉・生揚げ	ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・だいこん・みかん	米・もち米・砂糖・しらたき・油・米粉・でんぶん・じゃがいも	725	29.9 20.4
12	金	えびチャーハン	レバーポテトの変わり揚げ 春雨スープ	牛乳	牛乳・鶏卵・豚肉・えび・豚レバー・豚肉・豆腐	にんにく・しょうが・にんじん・干しいたけ・ねぎ・ピーマン・たまねぎ・だいこん・こまつな	米・米粒麦・油・じゃがいも・でんぶん・砂糖・ごま油・春雨	822	40.9 26.5
15	月	豚肉の柳川丼	みそけんちん汁 オレンジ	牛乳	牛乳・豚肉・鶏卵・鶏肉・豆腐・みそ	たまねぎ・こまつな・ごぼう・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・ほうれんそう・オレンジ	米・米粒麦・ごま油・砂糖・油・じゃがいも	791	33.9 24.8
16	火	ちゃんぽんうどん	ポテトのおかかまぶし 抹茶プリン	牛乳	牛乳・豚肉・えび・いか・あさり・削り節・粉寒天・生クリーム・脱脂粉乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ・こまつな	冷凍うどん・油・ごま油・じゃがいも・砂糖・黒砂糖	712	32.5 20.6
17	水	ごはん	揚げぎょうざ バンサンスー・わかめスープ	牛乳	牛乳・豚肉・豆腐・わかめ	ねぎ・はくさい・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな	米・油・ごま油・ぎょうざの皮・春雨・砂糖・ごま	792	25.8 26.1
18	木	ごまとじゃこの ごはん	いかの七味焼き 大根と里芋の煮物・むらくも汁	牛乳	牛乳・ちりめんじゃこ・いか・豚肉・豆腐・鶏卵	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・さやいんげん・こまつな	米・油・ごま・ごま油・砂糖・こんにゃく・さといも・でんぶん	754	41.3 20.9
19	金	ゼノワーズパン	ポークビーンズ・ガーリックド レッシングサラダ・みかん	牛乳	牛乳・鶏卵・豚肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・にんにく・みかん	丸パン・バター・砂糖・アーモンド・小麦粉・油・じゃがいも・ごま	770	32.0 33.6
22	月	✿冬至✿ ほうとう	野菜のポン酢和え 大学芋	牛乳	牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい・かぼちゃ・ねぎ・キャベツ・こまつな・ゆず果汁	冷凍ほうとう・ごま・砂糖・油・さつまいも・水あめ	717	23.7 18.4
23	火	ごはん	さばのみそ煮・和風寒天和え 利休汁	牛乳	牛乳・さば・みそ・糸寒天・油揚げ	しょうが・ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・ホールコーン・だいこん・こまつな	米・砂糖・ねりごま	760	32.9 26.2
24	水	ココアパン	☆セレクト給食☆ A、クリスピーチキン B、鶏肉のチーズロール リヨネーズポテト レンズ豆の野菜スープ	牛乳	牛乳・ベーコン・豚肉・レンズ豆 A、鶏肉 B、鶏肉・チーズ	たまねぎ・ホールコーン・パセリ・しょうが・にんじん・キャベツ・こまつな・にんにく	ココアパン・油・じゃがいも・A、小麦粉・米粉・コーンフレーク	A,788 B,719	A,33.4 34.8 B,38.8 33.5
25	木	コーンピラフ	ほうれんそうのポタージュ 米粉のマーブルケーキ	牛乳	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム・白いんげん豆	たまねぎ・ホールコーン・エリンギ・にんじん・ピーマン・セロリ・ほうれんそう	米・米粒麦・油・バター・小麦粉・米粉・砂糖	801	24.9 26.4

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

◎1月の給食は、8日(木)から始まります。

