

12月の予定献立表



平成29年度 墨田中学校

献立ピックアップアツアツ!!

世界の料理

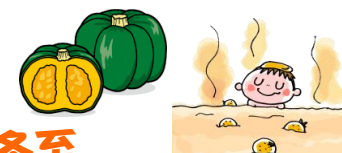
14日(木) ベトナム



●コムチェン

コムComは「米」、チェン Chienは「揚げる、焼く」という意味で、ベトナムの炒飯です。ベトナムでよく使われる魚醤(ぎょしょう)(魚を塩漬けにして作る発酵調味料)の一種「ニョクナム」を使って味付けします。

行事



22日(金) 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、「冬至かぼちゃ」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(金)にかぼちゃ入りのほうとうを作ります。平打ちの麺を野菜と一緒にみそ味で煮込んだ、山梨県の郷土料理です。

25日(月) クリスマス



今年最後の給食は、鶏肉のタンドリーチキンとアメリカンフライドチキンのセレクトです！日本でクリスマス料理といえばローストチキンが一般的ですが、欧米では七面鳥(しちめんちょう)を食べます。



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)	卵白ク質 脂質 (g)
1	金	ごま風味うどん	じゃがいものホイル焼き・りんご		牛乳・鶏肉・赤みそ・白みそ・ベーコン	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・はくさい・ねぎ・パセリ・りんご	うどん・油・ごま・じゃがいも・バター	756	25.0 27.5
4	月	韓国風もやしごはん	大根のナムル・わかめスープ		牛乳・卵・鶏肉・赤みそ・わかめ	もやし・にんじん・ほうれんそう・にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・ねぎ	米・麦・油・さとう・ごま・はるさめ・でんぷん	832	32.5 25.4
5	火	五目焼きそば	アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・いか・むきえび	しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ・もやし・さやいんげん・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華めん・油・でんぷん・さとう	842	34.0 20.2
6	水	黒砂糖パン	ポテトグラタン・キャベツのサラダ・黄桃		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・卵・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・さやいんげん・黄桃缶	パン・油・米粉・じゃがいも・さとう	815	32.5 30.7
7	木	ごはん	さんまの松前煮・ピーナッツあえ・鶏ごぼ汁		牛乳・角切り昆布・さんま・鶏肉・豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・にんにく・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・さとう・ピーナッツ・こんにゃく	889	34.7 31.4
8	金	パスタ入りピラフ	じゃがいものハニーサラダ・オレンジ		牛乳・鶏肉・ハム	たまねぎ・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・オレンジ	米・米状パスタ・バター・油・じゃがいも・はちみつ	762	21.1 20.4
11	月	麻婆ライス	ごま酢あえ・りんご		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐・わかめ	しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・もやし・きゅうり・りんご	米・麦・油・さとう・くす粉・ごま	846	33.6 23.0
12	火	ごはん・海苔の佃煮	魚のはちみつ味噌焼き・おひたし・具だくさんみそ汁		牛乳・のり・赤みそ・さわら・豆腐・白みそ	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・だいこん・ねぎ	米・さとう・はちみつ・じゃがいも・油	785	35.2 19.1
13	水	フレンチトースト	ポークビーンズ・ごま風味サラダ		牛乳・卵・豚肉・大豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま	844	37.4 35.2
14	木	世界の料理～ベトナム～コムチェン	じゃがいものフレンチサラダ・オレンジ		牛乳・豚肉・むきえび・卵	にんにく・ねぎ・チンゲン菜・にんじん・キャベツ・きゅうり・オレンジ	米・油・さとう・じゃがいも・はちみつ	756	25.6 21.1
15	金	シーフードスパゲティ	ビーンズサラダ・りんご		牛乳・豚肉・むきえび・いか・たこ・大豆・ひよこ豆	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・きゅうり・ホールコーン・りんご	スパゲティ・油・小麦粉・でんぷん・さとう	875	37.0 23.7
18	月	鶏飯(けいはん)	ししゃもの磯辺揚げ・おひたし・みかん		牛乳・卵・鶏肉・ししゃも・あおのり	干しいたけ・しょうが・万能ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・みかん	米・さとう・油・小麦粉	758	32.2 21.1
19	火	ふりかけごはん	豆腐入り卵焼き・白滝の有馬煮・みそ汁		牛乳・じゃこ・削り節・のり・鶏肉・豆腐・卵・豚肉・油揚げ・白みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ごぼう・たけのこ缶・さやいんげん・だいこん・万能ねぎ	米・ごま・油・さとう・しらたき	836	36.9 24.8
20	水	えびクリームライス	コーン入り和風サラダ・りんご		牛乳・鶏肉・むきえび・生クリーム・チーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご	米・バター・油・小麦粉・さとう	852	26.7 27.1
21	木	わかめ大豆ごはん	いかのしょうが焼き・ごまあえ・じゃがいもの煮物		牛乳・大豆・わかめごはんの素・いか	しょうが・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	米・ごま・さとう・油・じゃがいも	764	34.9 16.0
22	金	ほうとう	変わり漬け・大学芋		牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	にんじん・だいこん・はくさい・かぼちゃ・ねぎ・キャベツ・きゅうり・しょうが	ほうとうめん・さとう・油・さつまいも・水あめ・ごま	793	24.7 22.0
23	土	天皇誕生日							
25	月	お楽しみセレクト パンブキンパン	[A.タンドリーチキン B.アメリカンフライドチキン] 粉ふきいも・野菜スープ		牛乳・鶏肉・ヨーグルト・豚肉	しょうが・たまねぎ・レモン・にんじん・キャベツ・ホールコーン	パン・じゃがいも・油	A.777 B.825	38.2/31.5 41.3/32.6

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。
◎1月は、9日(火)から給食があります。



よいお年を!

