

12月の予定献立表

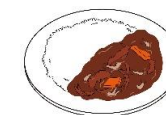


平成30年度 墨田中学校

献立ピックアップ!!

世界の料理

14日(金) ロシア



ビーフストロガノフは、世界でもっとも知られているロシア料理です。19世紀にロシアのストロガノフ男爵がフランス人のコックに作らせたことからこの名前がつけました。

行事



22日(土) 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、21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(火) 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)	たんぱく質 脂質 (g)
3	月	わかめごはん	大豆入り卵焼き・じゃがいもの煮物・沢煮椀		牛乳・わかめごはんの素・鶏肉・大豆・卵・豚肉・油揚げ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいごん・干しいたけ・ねぎ	米・ごま・油・さとう・じゃがいも	841	32.0 25.0
4	火	アーモンドトースト	きのこのクリームスープ・オニオンドレッシングサラダ・みかん		牛乳・ベーコン・鶏肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・生しいたけ・しめじ・マッシュルーム・パセリ・にんじん・キャベツ・きゅうり・みかん	パン・バター・さとう・アーモンド・じゃがいも・小麦粉	800	25.7 35.2
5	水	ごはん	魚のレモン風味揚げ・磯香あえ・吹雪汁		牛乳・ホキ・きざみのり・鶏肉	レモン・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・しめじ・だいごん・万能ねぎ	米・油・でんぷん・さとう	751	31.3 17.5
6	木	シーフードスパゲティ	ビーンズサラダ・オレンジ		牛乳・豚肉・むきえび・いか・まだこ・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・オレンジ	スパゲティ・油・小麦粉・でんぷん・さとう	861	36.4 23.2
7	金	ごはん	さんまの韓国煮・青菜とえのきだけのおひたし・むらくもスープ		牛乳・さんま・赤みそ・糸削り・豆腐・卵	ねぎ・にんにく・こまつな・もやし・えのきだけ・にんじん・万能ねぎ	米・油・さとう・ごま・でんぷん	788	32.2 27.7
10	月	麻婆ライス	大根のナムル・りんご		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・だいごん・こまつな・もやし・りんご	米・油・さとう・くず粉・ごま	835	32.4 25.2
11	火	ココアパン	ポテトグラタン・わかめサラダ・オレンジ		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・チーズ・生わかめ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・オレンジ	パン・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	869	30.3 37.7
12	水	あんかけ焼きそば	かぼちゃのから揚げ・アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・もやし・こまつな・かぼちゃ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華めん・油・さとう・でんぷん	805	24.0 20.4
13	木	ごはん	鮭の塩焼き・じゃがいものそぼろ煮・野菜のポン酢和え		牛乳・鮭・豚肉	しょうが・さやいんげん・にんじん・もやし・こまつな・はくさい・すだち	米・さとう・じゃがいも・ごま	781	32.5 21.4
14	金	ビーフストロガノフ	大根サラダ・黄桃		牛乳・牛肉・生クリーム・生わかめ	にんにく・セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ホールトマト・パセリ・だいごん・きゅうり・黄桃缶	米・バター・油・さとう・小麦粉・ごま	871	23.9 28.0
17	月	ごはん・のりの佃煮	ごまししゃも・ピーナッツ和え・みそ汁・みかん		牛乳・きざみのり・ししゃも・豆腐・油揚げ・生わかめ・白みそ	キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・たまねぎ・みかん	米・さとう・小麦粉・ごま・ピーナッツ	772	29.5 21.7
18	火	フレンチトースト	ポークビーンズ・海藻サラダ		牛乳・卵・豚肉・大豆・海藻ミックス	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	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉・はちみつ	831	35.7 34.4
19	水	ふりかけごはん	豆腐の真砂揚げ・わかめと春雨の酢の物・青菜と卵のスープ		牛乳・削り節・のり・豆腐・鶏肉・むきえび・ちりめんじゃこ・ひじき・卵・生わかめ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうが・きゅうり・こまつな	米・ごま・油・でんぷん・さとう・マロニー	848	31.4 27.5
20	木	ごはん	いかの朝鮮風みそ漬焼き・ごま和え・鶏ごぼう汁		牛乳・いか・赤みそ・鶏肉・豆腐・油揚げ・白みそ	にんにく・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・ごぼう・だいごん	米・さとう・ごま・こんにゃく	775	37.8 19.8
21	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・だいごん・はくさい・かぼちゃ・ねぎ・こまつな・きゅうり・しょうが	ほうとう麺・さとう・油・さつまいも・みずあめ・ごま	816	25.8 22.2
25	火	お楽しみセレクト ミルクパン	[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・イタリアンスープ		牛乳・鶏肉・ヨーグルト・ベーコン・卵・粉チーズ	たまねぎ・レモン・にんじん・ホールコーン・こまつな	パン・じゃがいも・油・小麦粉・でんぷん	A.802 B.944	39.0/32.7 47.6/41.2

◎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、8日(火)から給食があります。



よいお年を!

