

12月の予定献立表



令和元年度 墨田中学校

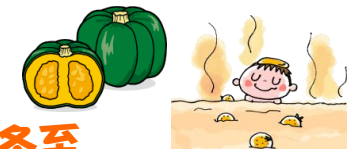
献立ピックアップアツアツ!!

郷土料理

5日(木) せいだのたまじ

山梨県の郷土料理でじゃがいもの味噌煮です。「せいだ」とは山梨県上野原市の欄原(ゆずりはら)地区でじゃがいもを意味する言葉で「たまじ」は小ぶりのじゃがいもを指します。

行事



22日(日) 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、20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(水) 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)
2	月	ピロシキ	ポルシチ・オレンジ		牛乳・豚肉	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・ホールトマト・ピーズ・レモン・パセリ・オレンジ	パン・油・はるさめ・さとう・でんぷん・じゃがいも	760	30.0 28.3
3	火	フィッシュライズ	スコッチブロス・りんご		牛乳・ベーコン・もうかさめ・鶏肉・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・セロリ・かぶ・パセリ・りんご	米・バター・油・でんぷん・じゃがいも・押し麦	849	27.3 27.0
4	水	シーフードスパゲティ	ごま風味サラダ・はやか		牛乳・豚肉・むきえび・いか・たこ	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・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・はやか	スパゲティ・油・小麦粉・ごま・さとう	851	34.5 23.8
5	木	ごはん	さばのスパイシー焼き・せいだのたまじ・豆腐すまし汁		牛乳・さば・赤みそ・豆腐	しょうが・にんにく・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう・ねぎ	米・油・じゃがいも・さとう	840	33.2 24.7
6	金	骨太チャーハン	ごま豆乳坦々スープ・スイートスプリング		牛乳・豚肉・ひじき・ちりめんじゃこ・卵・赤みそ・豆腐・糸寒天・豆乳	ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・はくさい・もやし・にら・スイートスプリング	米・油・さとう・ごま	764	30.3 24.4
9	月	ごはん・海苔の佃煮	卵の花卵焼き・ごまあえ・みかん		牛乳・きざみのり・鶏肉・おから・卵	しょうが・たけのこ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・みかん	米・さとう・油・ごま	791	29.5 22.8
10	火	マーボー焼きそば	アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・ねぎ・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・さとう・でんぷん	834	33.0 24.8
11	水	セサミトースト	かぼちゃのシチュー・オレンジ		牛乳・ベーコン・鶏肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・クリームコーン・ホールコーン・かぼちゃ・オレンジ	パン・バター・ごま・はちみつ・油・小麦粉	831	28.0 36.8
12	木	ごはん	魚の七味焼き・アーモンド和え・豆乳汁		牛乳・鮭・豆腐・白みそ・豆乳	にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・だいこん・しめじ	米・油・さとう・アーモンド	783	34.4 23.7
13	金	大豆のごはん	茶わん蒸し・野菜のごましょうゆかけ・じゃがいもの煮物		牛乳・大豆・油揚げ・鶏肉・卵・ちくわ	にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ・ほうれんそう・キャベツ・もやし	米・もち米・さとう・ごま・油・じゃがいも	800	29.8 20.1
16	月	パスタ入りピラフ	きのこのクリームスープ・りんご		牛乳・鶏肉・ハム・ベーコン・生クリーム	たまねぎ・にんじん・ピーマン・セロリ・生しいたけ・しめじ・マッシュルーム・パセリ・りんご	米・バター・油・米状パスタ・小麦粉	801	25.9 26.4
17	火	わかめごはん	さんまの生姜煮・青菜とえのきたけのおひたし・かきたま汁		牛乳・わかめごはんの素・角切り昆布・さんま・卵	しょうが・ねぎ・うめほし・ほうれんそう・もやし・えのきたけ・にんじん	米・ごま・さとう・でんぷん	801	31.0 28.5
18	水	フレンチトースト	ポークビーンズ・いかサラダ		牛乳・卵・豚肉・大豆・生わかめ・いか	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	854	40.0 35.8
19	木	ばら寿司	五目わかめスープ・オレンジつぶゼリー		牛乳・さば・油揚げ・卵・きざみのり・豚肉・豆腐・生わかめ・粉寒天	しょうが・かんぴょう・干しいたけ・にんじん・さやいんげん・にんにく・たまねぎ・はくさい・ねぎ・オレンジジュース・みかん缶	米・さとう・油・でんぷん	783	28.9 22.5
20	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・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・しょうが	ほうとう麺・さとう・油・さつまいも・水あめ・ごま	821	26.0 22.2
23	月	きんぴらごはん	焼きししゃも・肉じゃが・利休汁		牛乳・豚肉・ししゃも・油揚げ・白みそ	ごぼう・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・だいこん・ねぎ	米・もち米・油・こんにゃく・さとう・じゃがいも・ごま	835	32.5 26.1
24	火	チリコンカン	糸寒天サラダ・オレンジ		牛乳・牛肉・金時豆・糸寒天	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・赤ピーマン・さやいんげん・もやし・にんじん・きゅうり・トウモロコシ・ほうれんそう・オレンジ	米・油・小麦粉・さとう	863	27.5 23.4
25	水	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・豚肉	たまねぎ・レモン・にんじん・ホールコーン・ほうれんそう	パン・じゃがいも・油・小麦粉・でんぷん・マカロニ	A.763 B.891	36.5/30.1 43.8/37.7

◎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(水)から給食があります。



よいお年を!

