

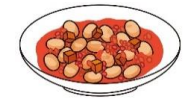
12月の予定献立表



令和3年度 墨田中学校

献立ピックアップ!!

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)
1	水	かき卵うどん	フライドポテト・りんご	牛乳	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり	干しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・ほうれんそう・りんご	うどん・油・でんぷん・じゃがいも	751	28.1 24.3
2	木	骨太チャーハン	大根サラダ・豆腐入り春雨スープ・みかん	牛乳	牛乳・豚肉・ひじき・ちりめんじゃこ・小エビ・卵・豆腐	ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・だいこん・きゅうり・たまねぎ・干しいたけ・ほうれんそう・みかん	米・油・さとう・ごま・でんぷん・はるさめ	790	28.9 22.8
3	金	セサミトースト	ホワイトシチュー・コーン入り和風サラダ	牛乳	牛乳・ベーコン・豚肉・脱脂粉乳・生クリーム	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	833	29.4 39.0
6	月	ふりかけごはん (ひじき)	魚のはちみつみそ焼き・白菜のさっぱり漬け・沢煮椀	牛乳	牛乳・ひじき・削り節・さわら・赤みそ・豚肉・油揚げ	しょうが・はくさい・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・油・さとう・ごま・でんぷん・はるさめ・さとう・ごま・はちみつ	781	33.7 23.1
7	火	親子丼	変わり漬け・みそ汁	牛乳	牛乳・鶏肉・卵・豆腐・油揚げ・わかめ・白みそ	たまねぎ・ほうれんそう・はくさい・きゅうり・にんじん・しょうが	米・麦・さとう・油	838	35.0 26.4
8	水	フレンチトースト	ポークビーンズ・糸寒天サラダ	牛乳	牛乳・卵・豚肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・だいこん	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま	815	36.4 33.1
9	木	フィッシュライス	野菜スープ・りんご	牛乳	牛乳・ベーコン・もうかさま・豚肉	にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・しょうが・キャベツ・ホールコーン・ほうれんそう・りんご	米・バター・油・でんぷん・じゃがいも	781	25.2 23.9
10	金	チリコンカン	ごま風味サラダ・オレンジ	牛乳	牛乳・牛肉・金時豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・赤ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・オレンジ	米・油・バター・小麦粉・ごま・さとう	867	27.6 25.0
13	月	セルフフィッシュバーガー	ビーンズチャウダー・みかん	牛乳	牛乳・ホキ・卵・ベーコン・豚肉・レンズ豆・生クリーム	キャベツ・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・みかん	パン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・米粉	867	37.9 32.1
14	火	ごはん	揚げ餃子・ハンサンスー・みそ汁	牛乳	牛乳・豚肉・油揚げ・白みそ	ねぎ・はくさい・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・ほうれんそう	米・油・餃子の皮・はるさめ・さとう	787	24.1 25.4
15	水	五目焼きそば	アロエ入りフルーツカクテル	牛乳	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	蒸し中華麺・油・でんぷん・さとう	820	33.9 19.8
16	木	ごはん・海苔の佃煮	魚の香味焼き・ごまあえ・オレンジ	牛乳	牛乳・のり・さわら	しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・オレンジ	米・さとう・ごま	752	32.3 20.1
17	金	麻婆ライス	大根のナムル・りんご	牛乳	牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	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・ほうれんそう・もやし・りんご	米・麦・油・さとう・くす粉・ごま	832	32.2 25.4
20	月	ごはん	さんが焼き・切り干し大根の炒め煮・みそ汁	牛乳	牛乳・あじ・卵・赤みそ・油揚げ・白みそ	ねぎ・しょうが・切り干しだいこん・にんじん・はくさい	米・さとう・小麦粉・でんぷん・ごま・油	781	35.3 19.6
21	火	かてめし	揚げししゃも・もやしのごまじょうゆかけ・吹雪汁	牛乳	牛乳・糸昆布・油揚げ・高野豆腐・ししゃも・鶏肉	切り干しだいこん・にんじん・もやし・きゅうり・しょうが・ねぎ・しめじ・ほうれんそう・だいこん	米・もち米・さとう・こんにゃく・油・でんぷん・ごま	755	27.8 27.3
22	水	ほうとう	野菜の甘酢かけ・大学芋	牛乳	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・もやし・キャベツ	ほうとう麺・ごま・さとう・油・さつまいも・水あめ	824	26.6 21.8
23	木	ごまごはん	卵の花卵焼き・おひたし・豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳・鶏肉・おから・卵・糸削り・豆腐	しょうが・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・はくさい・もやし・えのきたけ・ねぎ	米・麦・ごま・油・さとう	749	31.0 22.4
24	金	ミルクパン	鶏肉のチーズロール・インゲンとコーンのソテー・ミネストローネ	牛乳	牛乳・鶏肉・チーズ・ベーコン・豚肉	さやいんげん・ホールコーン・セロリ・たまねぎ・ホールトマト	パン・油・じゃがいも・マカロニ	821	41.3 38.9



行事

22日(水) 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(月)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。



24日(金) クリスマス

今年最後の給食は、鶏肉のチーズロールです！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(しめんちょう)を食べます。



◎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、11日(火)から給食があります。



よいお年を!

