

12月給食献立表

R5年度 足立区立花保中学校
栄養士 佐藤つかさ

日付	牛乳	主食	おかず <small>主菜・副菜・汁物・デザート</small>	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	3群：カロテン	4群：ビタミンC	5群：糖質	6群：脂質		
1 (金)		えびクリームライス	みそドレッシングサラダ 果物	えび、鶏肉、白みそ	牛乳、生クリーム	にんじん、こまつな	玉葱、エリンギ、 コーン、キャベツ、 もやし、パイン	米、小麦粉、 じゃがいも、砂糖	バター、油、白ごま	805	27
4 (月)		ご飯	カルシウムふりかけ 小魚の南蛮漬け 野菜とたまごの磯和え 豚汁	油揚げ、粉かつお、 にぎす、たまご、 豚肉、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	牛乳、芽ひじき、 塩昆布、のり	こまつな、にんじん	しょうが、 にんにく、長ねぎ、 もやし、ごぼう、 だいこん	米、砂糖、でんぷん、 小麦粉、 こんにやく、 じゃがいも	ごま油、白ごま、油	785	33
5 (火)		黒砂糖パン	魚のスパイスパン粉焼き オニオンサラダ 鶏と豆のトマト煮込み	メルルーサ、 ベーコン、大豆、 鶏肉	牛乳、粉チーズ	にんじん、 トマト缶	キャベツ、 きゅうり、玉葱、 長ねぎ、にんにく、 しょうが、セロリー、 グリーンピース	黒砂糖、 パン粉、砂糖、 じゃがいも	オリーブ油、油	809	42
6 (水)		鮭わかめご飯	冬野菜と鶏のさっぱり煮 おろし和え	焼き鮭フレーク、 鶏肉、削り節、 生揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、かぶ(葉)、 こまつな	はくさい、だいこん、 かぶ、たけのこ、 干し椎茸、しょうが、 グリーンピース、もやし、 きゅうり、玉葱、レモン	米、じゃがいも、 こんにやく、砂糖	白ごま油	753	34
7 (木)		野菜たっぷり 中華丼	えびの春雨サラダ ミルクゼリーの ピーチソースかけ	えび、豚肉、生揚げ、 うずら卵	牛乳、わかめ、 粉寒天	にんじん、こまつな	しょうが、たけのこ、 干し椎茸、玉葱、 キャベツ、きゅうり、 もやし、長ねぎ、もも缶、 おろしジュース	米、米粒麦、砂糖、 でんぷん、 はるさめ	油、ごま油、白ごま	793	32
8 (金)		♪花保カレーの日♪ ☆カレーうどん☆	こまつなサラダ キャラメルポテト	豚肉、油揚げ、ツナ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	玉葱、長ねぎ、 もやし、コーン	無塩細うどん、 でんぷん、砂糖、 さつまいも	白ごま、ごま油、 油、バター、 アーモンド	741	27
11 (月)		麦ご飯	キムムッチ 麻婆じゃが いかの中華サラダ	豚ひき肉、豚肝臓、 大豆、生揚げ、 赤みそ、削り節、 いか	牛乳、のり、わかめ	にんじん、こまつな	にんにく、 干し椎茸、玉葱、 しょうが、 きゅうり、もやし、 長ねぎ	米、米粒麦、砂糖、 じゃがいも、 三温糖、でんぷん	ごま油、白ごま、油	800	29
12 (火)		高野豆腐の 親子丼	こんにやくの おなかポン酢和え 根菜のみそ汁 果物	鶏肉、こや豆腐、 たまご、削り節、 赤みそ、白みそ	牛乳、のり、わかめ	にんじん	玉葱、たけのこ、 干し椎茸、もやし、 きゅうり、レモン、 だいこん、ごぼう、 長ねぎ、みかん	米、砂糖、 糸こんにやく、 じゃがいも		771	32
13 (水)		メキシカンライス	魚のポテトサラダ焼き うずらと白菜のスープ	鶏肉、ウィンナー、 えび、たら、うずら卵	牛乳、ピザチーズ	にんじん、 ピーマン、 こまつな	玉葱、コーン、 グリーンピース、 はくさい	米、じゃがいも、 でんぷん	バター、油、 マヨネーズ	795	38
14 (木)		ゆかりご飯	ししゃものパリパリ揚げ 油揚げのねぎ醤油和え みそけんちん汁	油揚げ、生揚げ、 白みそ、赤みそ	牛乳、ちりめん、 ししゃも、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、 にんにく、 もやし、長ねぎ、 だいこん	米、 しゅうまいの皮、 小麦粉、 じゃがいも	白ごま油、ごま油	744	27
15 (金)		マーガリンパン	かぼちゃのチーズオムレツ アーモンド ドレッシングサラダ きのこ魚介のチャウダー	ベーコン、たまご、 あさり、えび	牛乳、チーズ、 生クリーム、	かぼちゃ、にんじん	玉葱、キャベツ、 もやし、きゅうり、 エリンギ、 ぶなしめじ	マーガリンパン、 砂糖、じゃがいも、 小麦粉	油、アーモンド、 バター	817	30
18 (月)		五目おこわ	魚の竜田揚げ 甘酢だれ くるみあえ にら玉汁	鶏肉、えび、さば、 木綿豆腐、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、 こまつな、にら	ごぼう、干し椎茸、 しょうが、長ねぎ、 にんにく、キャベツ、 もやし、えのきだけ、 玉葱	米、もち米、 糸こんにやく、 砂糖、でんぷん	油、白ごま、くるみ	820	39
19 (火)		♪米粉パン給食♪ 米粉パン	米粉のハンガリアシチュー メープルシーザーサラダ 果物	豚ひき肉、大豆、 たまご、ベーコン	牛乳、生クリーム、 粉チーズ	にんじん、こまつな	玉葱、ぶなしめじ、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 にんにく、 レモン、紅まどんな	米粉パン、パン粉、 じゃがいも、砂糖、 米粉、 コーンフレーク、 メープルシロップ	油、バター	718	32
20 (水)		ご飯	小松菜とじゃこの中華ふりかけ 生揚げと野菜の オイスター炒め パンサンデー	生揚げ、豚肉、えび、 赤みそ、ハム	牛乳、ちりめん、 わかめ	こまつな、 にんじん、 ピーマン	キャベツ、玉葱、 たけのこ、 干し椎茸、 にんにく、しょうが、 きゅうり、もやし	米、砂糖、でんぷん、 はるさめ	ごま油、白ごま、油	796	35
21 (木)		♪冬至♪ ♪食育の日 in山梨♪	レンコンサラダ ゆず入りあけぼのケーキ	豚肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ、 ハム、 糸けすり節、 たまご	牛乳	にんじん、 かぼちゃ、 こまつな	だいこん、 干し椎茸、 はくさい、長ねぎ、 もやし、れんこん、 コーン、おろしジュース、 ゆず	ほうとううどん、 砂糖、小麦粉	油、無塩バター	738	29
22 (金)		クリスマスメニュー あしたばパン	フライドチキン カラフルサラダ クリスマスミネストローネ ～♪セレクトデザート♪～ いちごのレアチーズプリン or ミルクココアプリン	鶏肉	牛乳、チーズ、 生クリーム、 ヨーグルト、 クリームチーズ 粉寒天、 ホイップクリーム	こまつな、 赤ピーマン、 にんじん、トマト缶	キャベツ、もやし、 きゅうり、 にんにく、レモン、 玉葱、セロリー、 しょうが、いちご	あしたばパン、 でんぷん、小麦粉、 砂糖、マカロニ	油、オリーブ油	749～758	34.1～34.2

☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ 25日(月) 学年・全校集会など ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆

♪ ♪ 冬 休 み ♪ ♪

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪8日(金) 花保カレーの日

今月のカレーは、寒い季節にぴったりのカレーうどんです♪ おだしとカレーのスパイスが効かせ、心も体もぽかぽかになってくれるといいなと思います。

♪19日(火) 米粉パン給食

国産食材や食料自給率について学ぶ機会として、足立区立全小中学校で米粉パン給食を実施します。花保中では、米粉パンに合うよう、ミートボールが入った、ハンガリアシチューを作ります。とろみづけには、米粉を使います。米粉パンの他にも、給食では、毎日たくさんの国産食材を使っていることを知ってもらえたらと思います。

♪21日(木) 冬至 & 食育の日 in山梨県

今年の冬至は22日ですが、一足早く21日に冬至メニューを提供します。冬至とは、1年で1番昼が短く、夜が長い日です。「ん」がつく食べ物を食べると、運に恵まれるといわれるため、給食でも、「ん」がつく食材をたっぷり使いますので、探してみてください。また、ゆず湯に入る習慣もあることから、さわやかな香りのゆず入りあけぼのケーキを作ります。
☆ほうとう：平らに切った麺をじっくり煮込んだ、山梨県の郷土料理です。

♪22日(金) クリスマスメニュー

2023年最後の給食は、クリスマスメニューです。さらに！この日は、事前に皆さんに食べたいデザートを選んでもらい、選んだデザートを食べることができるというセレクト給食を実施します。今回のセレクトはデザートで、サンタをイメージした『いちごのレアチーズプリン』、トナカイをイメージした『ミルクココアプリン』のどちらかを選択してもらいました。楽しみにしててください♪