



12月献立表



日 曜	献立名	飲み物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			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		
2 (月)	カレーコロッケバーガー 豆腐と小松菜のスープ 果物		手亡豆 豚肉 レバー 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ セロリ キャベツ 長ねぎ はくさい えのきたけ 果物	ミルクパン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	油	749 31.6 24.0	カレーピーズコロッケは、たっぷり の手亡豆とじゃが芋を使って、カレー 味のコロッケに仕上げます。
3 (火)	豆乳担々麺 レバーの米粉唐揚げ いかとわかめのサラダ		豚肉 大豆 豆乳 レバー いか	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	長ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	中華麺 米粉 小麦粉 砂糖	油 練りごま ごま油 白ごま	880 44.6 31.8	豚骨と鶏ガラのスープに豆乳、練り ごま、白ごま、味噌を加え、担々麺を 作ります。
4 (水)	三色丼 和風玉ねぎドレッシングサラダ アップルパイ		卵 ツナ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ りんご レモン汁	米 三温糖 砂糖 グラニュー糖 パイシート	油 ごま油 バター	885 31.0 33.3	三色丼は、卵、ツナ、小松菜で作ります。 それぞれ味付けをして、ご飯に乗 せて食べます。
5 (木)	ご飯 いかのかりんとうがらめ ほうれん草と白菜のお浸し 切干大根のみそ汁		いか 油揚げ 生揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜	しょうが はくさい もやし 長ねぎ 切干だいこん	米 でんぷん 小麦粉 砂糖	油 白ごま	747 34.8 20.7	切干だいこんは大根を細切りにし て、乾燥させたものです。カルシウム は大根の2倍もあります。
6 (金)	卵ドッグ 豚肉とひよこ豆のトマトシチュー カリカリごぼう入りサラダ		卵 豚肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	玉ねぎ エリンギ にんにく ごぼう キャベツ コーン	コッペパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター マヨネーズ 油 豆乳バター 白ごま	884 26.3 45.4	卵ドッグは茹で卵を作ってから、細 かく刻み、マヨネーズで和えて、パン に挟んで蒸します。
9 (月)	こぎつねご飯 にぎすの石垣揚げ ツナ和え 里芋ときのこの汁物		鶏肉 油揚げ にぎす 卵 ツナ 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ごぼう えのきたけ ぶなしめじ 干し椎茸 だいこん	米 砂糖 小麦粉 里芋	黒ごま 白ごま 油 ごま油	829 37.3 31.4	こぎつねご飯は油揚げを使います。 きつねは油揚げが好物であるという 話に由来しています。
10 (火)	カレーライス じゃこと海藻のサラダ 果物		豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス ちりめん	にんじん トマト缶 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 果物	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター 豆乳バター 白ごま	827 28.0 24.8	ちりめんじゃこには、カルシウム、ビタ ミンDなどが豊富です。頭からしっ 尾まで丸ごと食べられるからです。
11 (水)	ご飯 あんかけ卵焼き えびとひじきの和え物 飛鳥汁		卵 豆腐 鶏肉 えび 豆乳	牛乳 芽ひじき	にんじん	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 えのきたけ キャベツ もやし ごぼう はくさい 長ねぎ だいこん	米 砂糖 でんぷん こんにやく じゃが芋	油	773 34.6 23.3	飛鳥汁は奈良県の郷土料理です。 牛乳、鶏肉、季節の野菜が入ったみ そ汁です。
12 (木)	スパゲティミートソース キャベツとコーンのサラダ チーズ蒸しパン		豚肉 レバー レンズ豆 卵	牛乳 粉チーズ クリーム チーズ	にんじん トマト缶 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ エリンギ コーン キャベツ もやし	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 くるみ	882 33.2 32.6	チーズ蒸しパンはクリームチーズを 使って作ります。くるみがアクセントに なります。
13 (金)	パンPKンパン 鮭と小松菜のマカロニグラタン 冬キャベツのスープ		さけ 豆乳 手亡豆 ベーコン 豆腐	牛乳 ピザチーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ	パンPKンパン マカロニ 小麦粉 パン粉	油 バター 豆乳バター	817 39.0 34.0	野菜の日 です。旬の冬キャベツを使 ったスープを作ります。冬キャベツは 加熱すると甘味が増します。
16 (月)	パエリア ブロッコリーポテト ソパ・デ・アホ		鶏肉 えび いか ベーコン ハム 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー トマト缶	玉ねぎ エリンギ にんにく えのきたけ セロリ	米 麦 じゃが芋 パン粉 でんぷん	油 オリーブ油	760 33.2 23.5	16日~20日はもりもり給食ウィーク です。 「食」について考えてみよう。
17 (火)	ご飯 鯖の七味焼き もやしのごま醤油 さつま芋の豚汁		さば 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ もやし ごぼう だいこん	米 三温糖 砂糖 さつま芋 こんにやく	ごま油 油 白ごま	794 35.1 28.2	今回のキーワードは「ベジファース ト」🍎🍌🥕🥦
18 (水)	ミートサンド 魚介のクリームチュー フレンチサラダ		豚肉 レンズ豆 えび いか ベーコン 豆乳 手亡豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	無塩パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター 豆乳バター	835 42.7 35.7	18日は かむカムデー です。 楽しく、おいしく 食べて、食品ロスを 減らそう!
19 (木)	中華丼 じゃが芋のチーズ焼き 果物		豚肉 えび いか うずら卵	牛乳 ピアチーズ	にんじん 小松菜	はくさい 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく 果物	米 麦 でんぷん じゃが芋	油 ごま油	782 33.2 19.4	
20 (金)	ほうとう ゆずおろしポン酢和え 抹茶と小豆のケーキ		豚肉 油揚げ 卵	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ 小松菜	だいこん ごぼう 干し椎茸 長ねぎ はくさい ゆず	ほうとううどん こんにやく 砂糖 小麦粉 甘納豆 粉糖	油 バター	807 25.4 30.7	
23 (月)	ご飯 手作りなめたけ ししゃものオランダ揚げ 辛子とえ 沢煮椀		卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも 粉チーズ	にんじん 小松菜	えのきたけ キャベツ もやし ごぼう たけのこ だいこん 干し椎茸 長ねぎ	米 小麦粉	油	732 28.4 22.2	なめたけは、えのきたけを醤油、みり ん、酒、酢で煮詰めて作ります。長野 県の郷土料理です。
24 (火)	クロワッサン フライドチキン コーン入りマッシュポテト トマトスープ パンナコッタ		鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぶの葉 トマト缶	コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく かぶ キウイフルーツ みかん缶	クロワッサン 小麦粉 じゃが芋 ショートパスタ 砂糖	油 バター	760 30.3 43.2	クリスマスにちなんで、クリスマスメ ニューです。フライドチキンやデザー トなどを作ります。
25 (水)	高菜チャーハン 肉団子と白菜のスープ 大学芋		卵 豚肉 豆腐 油揚げ 高野豆腐	牛乳 ちりめん	たかな漬 にんじん にら	長ねぎ しょうが 玉ねぎ はくさい 干し椎茸	米 麦 でんぷん さつま芋 三温糖 水あめ	ごま油 白ごま 油 黒ごま	840 28.4 24.7	大学芋は、素揚げしたさつま芋に砂 糖や醤油を合わせた蜜を絡めて作 ります。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

~12月21日は冬至~

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。当日は冬至に
ちなんでかぼちゃを使ったほうとうとゆずを皮ごと使ったおろしポン酢和えを作ります。寒い冬を元気に乗り切りましょう。

