

12月 給食献立表

R7年度 足立区立花保中学校
栄養士 吾妻ゆかり

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		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	5群：糖質	6群：脂質	3群：カロテン	4群：ビタミンC		
1 (月)		鮭のしょうゆピラフ	マリンサラダ チーズケーキ (たまご)	牛乳,焼きさげフレーク,粉チーズ,めかぶわかめ,海藻ミックス(乾燥),クリームチーズ,たまご,生クリーム		米,バター,ごま油,油,砂糖,小麦粉		にんにく,玉葱,冷凍ホールコーン,ピーマン,にんじん,キャベツ,だいこん,きゅうり,レモン汁		824	27.5
2 (火)		ごまみそラーメン	レバーの大豆がらめ 黒蜜きな粉の豆乳ゼリー	牛乳,豚肉,赤みそ,豚肝臓,大豆ミート,調製豆乳,粉寒天,きな粉		蒸し中華めん,油,練りごま,ごま油,白すりごま,砂糖,黒砂糖		にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,玉葱,もやし,冷凍ホールコーン,にら		881	42.4
3 (水)		衣笠丼 (たまご)	さばの生姜煮 おからサラダ みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,削り節,糸けずり節		米,米粒麦,砂糖,玉ふ		玉葱,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,えのきたけ		730	33.6
4 (木)		ミルクパン	鮭のパイ包み かぶのポトフ (うずらの卵)	牛乳,生サケ,白いんげん,調理用牛乳(学乳),鶏こま切れ モモ(皮付き),うずら卵水煮		ミルクパン,油,小麦粉,バター,パイシート,じゃがいも		玉葱,こまつな,キャベツ,かぶ,にんじん		756	35.0
5 (金)		チリビーンズライス	コーンフレークサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,大豆,豚ひき肉,豚レバーひき肉,ベーコン,粉チーズ,プレーンヨーグルト		米,じゃがいも,油,バター,砂糖,小麦粉,コーンフレーク,はちみつ		玉葱,にんじん,にんにく,トマトジュース,冷凍ホールコーン,キャベツ,きゅうり,☆パインチビット(缶詰),もも缶(黄桃),みかん缶		898	32.5
8 (月)		ご飯 ジュージュわかめ	ししゃものごま焼き ちくわのわさび和え 田舎汁	牛乳,カットわかめ,かつお節(破片),△ししゃも(生干し),焼き竹輪,生揚げ,赤みそ,白みそ		米,油,白いりごま,砂糖,こんにゃく,じゃがいも		長ねぎ,こまつな,きゅうり,はくさい,だいこん		735	31.1
9 (火)		こまつナアラビアータ (えび)	バジルサラダ 手作りミニメロンパン (たまご)	牛乳,ツナ水煮,△冷凍むきえび,粉チーズ,サラダチーズ,たまご,調理用牛乳(学乳)		スパゲッティ,油,砂糖,丸パン,無塩バター,小麦粉,グラニュー糖		玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,タカノツメ,トマト缶詰,こまつな,キャベツ,きゅうり		818	33.2
10 (水)		チキンチキンごぼう丼	野菜とたまごの磯和え 小魚の佃煮	牛乳,鶏肉,たまご,刻みりのり,〇かえり煮干し		米,でんぶん,小麦粉,砂糖,油,白いりごま		ごぼう,エリンギ,しょうが,にんじん,こまつな,キャベツ,もやし		769	35.7
11 (木)		ほうじ茶香るきな粉揚げパン	レンコンサラダ 魚介のチャウダー 果物 (菊花みかん)	牛乳,きな粉,ハム,剥き身あさり,すけとうだら,ベーコン,調製豆乳		黒砂糖パン,砂糖,油,じゃがいも,豆乳,クリームバター,小麦粉		ブロッコリー,にんじん,れんこん,冷凍ホールコーン,玉葱,ぶなしめじ,早生みかん		772	31.8
12 (金)		チャーハン (たまご)	パンサンスー 肉まん風蒸しパン	牛乳,豚肉,なたもと,たまご,ハム,豚ひき肉		米,米粒麦,油,緑豆はるさめ,砂糖,ごま油,白いりごま,小麦粉,でんぶん		しょうが,長ねぎ,グリーンピース(冷凍),きゅうり,にんじん,もやし,玉葱,干し椎茸,たけのこ(ゆで)		847	33.3
15 (月)		♪千住宿開宿400年給食♪ 千住ねぎの深川丼 (たまご)	こんにゃくのおかかポン酢和え 千住葱のはっと汁	牛乳,油揚げ,剥き身あさり,たまご,カットわかめ,糸けずり節,鶏肉,ちらしかまぼこ		米,ごま油,砂糖,系こんにゃく,小麦粉,☆さといも,でんぶん		ごぼう,にんじん,しょうが,こまつな,もやし,きゅうり,レモン汁,だいこん,生しいたけ,長ねぎ		748	32.6
16 (火)		フレンチトースト (たまご)	魚介のトマトシチュー 白玉コーヒゼリー	牛乳,たまご,調理用牛乳,たら,ほたて貝柱,△冷凍むきえび,生クリーム,粉寒天		パンプキン食パン,バター,砂糖,粉糖),油,じゃがいも,小麦粉,白玉粉		にんじん,玉葱,グリーンピース(冷凍),トマト缶詰		813	30.1
17 (水)		麦ごはん	ビーンズクロック ゆかり和え みそ汁	牛乳,大豆,豚ひき肉,調理用牛乳,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ		米,米粒麦,油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,バター,小麦粉,パン粉(乾燥),白いりごま,砂糖,ごま油		玉葱,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,なめこ,長ねぎ		864	30.1
18 (木)		麦ごはん	魚の食べるラー油ソースがけ (干しえび) 韓国風肉じゃが	牛乳,めばる,△干しえび,豚肉,生揚げ		米,米粒麦,小麦粉,でんぶん,ごま油,砂糖,白いりごま,じゃがいも,系こんにゃく		玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,さやいんげん		787	34.3
19 (金)		♪花保のカレーの日♪ ♪食育の日 in 宮崎♪ カレーきしめん	十六ささげのごまみそ和え 鬼まんじゅう	牛乳,豚肉,油揚げ,赤みそ,調理用牛乳		冷凍きしめん,でんぶん,白すりごま,さつまいも,三温糖,小麦粉		にんじん,玉葱,こまつな,長ねぎ,さやいんげん		716	25.9
22 (月)		♪冬至の日♪ シーフードピラフ (えび)	ゆずドレッシングサラダ パンプキンポターシュ	牛乳,ベーコン,△冷凍むきえび,ほたて貝柱,ハム,白いんげん,調理用牛乳,生クリーム		米,バター,油,はちみつ,じゃがいも		にんじん,玉葱,冷凍ホールコーン,ピーマン,キャベツ,ブロッコリー,ゆず,かぼちゃ		732	26.1
23 (火)		麦ごはん のりの佃煮	魚の塩こうじ焼き じゃこ和え 冬野菜の豆乳のみそ汁	牛乳,もみのり,あかうお赤みそ,〇ちりめん,生揚げ,豆乳,白みそ,赤みそ		米,米粒麦,砂糖,塩こうじ,はちみつ,ごま油,じゃがいも		しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,はくさい,だいこん,かぶ,長ねぎ		713	36.5
24 (水)		クリスマスメニュー あしたばパン・フラワーパン (たまご)	フライドチキン カラフルサラダ ガトーショコラ (たまご)	牛乳,鶏肉,ちらしかまぼこ,調理用牛乳,たまご,生クリーム		あしたばパン,フラワーパン,米粉,小麦粉,マカロニ(副食用),油,砂糖,無塩バター,コーティングチョコレート,粉糖		キャベツ,こまつな,にんじん,冷凍ホールコーン,にんにく,レモン汁,玉葱		873	35.6
☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ 25日(木) 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

♪15日(月)千住宿開宿400年給食

今年開宿400年を迎える千住宿は江戸幕府第3代将軍「徳川家光」の時代に整備された宿場町。この千住宿を利用したのが松尾芭蕉です。その当時、描かれものが「おくのほそ道」と言われています。そこで松尾芭蕉が旅した若手県、宮城県登米地方の名物「はっと汁」と千住の名物千住ねぎを使用した「千住ねぎの深川丼」、芭蕉の好きだったこんにゃくを使った「こんにゃくのおかかポン酢和え」にしました。

千住ねぎの深川丼…江戸時代に砂村(現在の江東区)で栽培したのが江戸のねぎ栽培の始まりと言われています。これが江戸北方(足立や葛飾)に伝わり栽培されたものが「千住葱」です。

千住ねぎは、江戸東京野菜の1つで白ネギに属す葱で甘さの強い葱をあざりと一緒に調理することであざりが柔らかくなります。お楽しみに…

♪19日(金)花保カレーの日 & 食育の日 in 宮崎県

今日のカレーは、カレーきしめんです♪ 今月は、少しずつ寒さを感じ始め暖かいものが恋しくなる季節になるにあたり今回は、和風だして食材をコトコト煮込み作る カレーの汁に最後はとろみを付ければ完成です。カレーの香辛料は、体を温めます。ぜひ、食べてみてください☆

☆きしめん:平年に切った麺を使った、愛知県の郷土料理です。

♪22日(月)冬至の日

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ドレッシングサラダを作ります。

♪24日(水)クリスマスメニュー

2025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、クリスマスイメージした献立です。リースとツリーをイメージした『フラワーパン』と『あしたばパン』クリスマスと言えば『フライドチキン』と『ガトーショコラ』、楽しいをイメージした『カラフルサラダ』ぜひ、楽しみにしてみてください♪