



12月のこんだてひょう



江戸川区立小岩第二中学校

日	主食、ふりかけ	牛乳	おかず	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	キーマカレーライス	○	コーンサラダ フルーツヨーグルト	寒天,大豆,鶏肉, ヨーグルト,牛乳	ごはん,粒麦,バター, 大豆油,★カシューナッツ, じゃが芋,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,玉葱, 人参,トマト,干しぶどう, グリーンピース,キャベツ,小松菜, コーン,黄桃,★パイン,ナタデココ	791 kcal 24.7 g 24.2 g 2.2 g
3火	和風ツナマヨエッグトースト	○	カレー粉ふきいも ポトフ りんご	ツナ,★たまご, チーズ,鶏肉,牛乳	食パン,マヨネーズ(卵無), ごま油,じゃが芋	玉葱,こねぎ,にんにく, パセリ,大根,人参, セロリー,しめじ,★りんご	719 kcal 32.7 g 38.2 g 2.8 g
4水	大根ごはん	○	豚肉とれんこんの甘辛揚げ 鶏ささみの春雨サラダ 厚揚げとかぶのすまし汁	油揚げ,★豚肉, 荳わかめ,鶏肉, 生揚げ,牛乳	ごはん,粒麦,片栗粉, 大豆油,砂糖,ごま, 緑豆春雨,ごま油	大根,人参,干し椎茸, 小松菜,生姜,れんこん, 胡瓜,もやし,かぶ,ねぎ	700 kcal 28.1 g 24.7 g 3.0 g
5木	【青森県の郷土料理】 麦ごはん 小松菜のふりかけ	○	たらの南部味噌だれがけ いかとワカメの酢のもの せんべい汁	寒天,かつお節,たら, みそ,★いか,わかめ, 鶏肉,生揚げ,牛乳	ごはん,粒麦,ごま油, ごま,片栗粉,大豆油, 小麦粉,砂糖,せんべい	小松菜,もやし,えのき, 生姜,ごぼう,人参,大根, 干し椎茸,しめじ,ねぎ	673 kcal 34.7 g 17.9 g 2.7 g
6金	にしんの蒲揚げ丼	○	和風わかめサラダ すりごま風味みそ汁	にしん,わかめ, 豆腐,みそ,牛乳	ごはん,粒麦,片栗粉, 大豆油,砂糖,ごま, じゃが芋,ごま油	生姜,人参,キャベツ, 小松菜,白菜,もやし, 大根,ねぎ	693 kcal 27.9 g 25.8 g 2.6 g
9月	ジャンバラヤ	○	オムレツ りんごとキャベツのサラダ コーンクリームポタージュ	鶏肉,レンズ豆,★いか, ★豚肉,★たまご,牛乳, 脱脂粉乳,豆乳, 生クリーム(植脂)	バター,ごはん,粒麦, 大豆油,じゃが芋, 砂糖,米粉	にんにく,玉葱,ピーマン, 人参,パセリ,キャベツ, 胡瓜,★りんご,コーン	792 kcal 32.1 g 30.2 g 3.4 g
10火	野菜たっぷり豚丼	○	大学芋 春雨と厚揚げの中華スープ	★豚肉,生揚げ,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, しらたき,砂糖,片栗粉, さつまいも,水あめ,ごま, 緑豆春雨,ごま油	生姜,人参,ごぼう, 玉葱,干し椎茸, ピーマン,もやし	821 kcal 27.3 g 24.8 g 2.5 g
11水	麦ごはん わかめのジュージュ	○	ししゃものフライ じゃが芋と野菜の和えもの 生揚げと小松菜の味噌汁	寒天,わかめ,しらす干し, かつお節,★ししゃも, ★たまご,生揚げ, みそ,牛乳	ごはん,粒麦,ごま油, ごま,小麦粉,パン粉, 大豆油,じゃが芋,砂糖	ねぎ,キャベツ,人参, 小松菜,玉葱	807 kcal 34.6 g 28.3 g 2.7 g
12木	ごまチーズロールパン	○	チリコンカン コロコロ豆サラダ バナナ	牛乳,豆乳,チーズ, ★豚肉,大豆,ひよこ豆, レンズ豆,金時豆,ツナ	小麦粉,砂糖,バター, ごま,大豆油, じゃが芋,はちみつ	にんにく,人参,玉葱, グリーンピース,胡瓜, キャベツ,小松菜, ★バナナ,レモン	908 kcal 38.8 g 35.9 g 2.8 g
13金	【残量調査優秀賞 3年1組のリクエスト献立】 キムタクご飯	○	豚レバーと大豆のあずま揚げ パリパリ焼肉サラダ ワタンスープ グレープゼリー	寒天,鶏肉,大豆, ★豚レバー,★豚肉, 荳わかめ,アガー,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, 片栗粉,小麦粉,砂糖, ★ワタンの皮, ごま油,ごま	生姜,白菜キムチ,たくあん, にんにく,キャベツ,胡瓜, もやし,人参,白菜,干し椎茸, ねぎ,小松菜,ぶどう果汁	781 kcal 31.3 g 25.4 g 3.4 g
16月	麦ごはん	○	おでん風煮込み 野菜のアーモンド和え	粉寒天,★うずら卵, さつまいも,生揚げ, 竹輪,こんぶ,揚げボール, 鶏肉,牛乳	ごはん,粒麦,こんにやく, ★アーモンド,砂糖,ちくわぶ	大根,キャベツ,人参, 小松菜,胡瓜,もやし	667 kcal 29.5 g 18.6 g 2.7 g
17火	【残量調査優秀賞 2年3組のリクエスト献立】 札幌味噌ラーメン	○	大きな揚げ餃子 春雨と野菜のナムル	★豚肉,レンズ豆, みそ,牛乳	★中華めん,大豆油,ごま, バター,ごま油,片栗粉, 小麦粉,★餃子の皮, 緑豆春雨	にんにく,生姜,玉葱, もやし,ねぎ,小松菜, コーン,キャベツ, にら,きくらげ,人参	806 kcal 30.5 g 33.4 g 2.9 g
18水	ピピンバ風まぜごはん	○	揚げ豆腐のネギソースがけ かき玉春雨中華スープ	★豚肉,豆腐,鶏肉, ★たまご,牛乳	ごはん,粒麦,砂糖,ごま油, ごま,片栗粉,上新粉, 大豆油,緑豆春雨	生姜,人参,たけのこ, ぜんまい,大豆もやし, 小松菜,にんにく,ねぎ, 玉葱,えのき	706 kcal 28.6 g 24.8 g 2.7 g
19木	【揚げパンセレクト献立】 抹茶揚げパンor 黒ゴマきな粉揚げパン ツナマヨトースト	○	クリームシチュー カリフラワーポテトサラダ	きな粉,ツナ,鶏肉,牛乳, 豆乳,脱脂粉乳	大豆油,パン,ごま,砂糖, マヨネーズ(卵無),じゃが芋, 米粉,バター,オリーブ油	玉葱,パセリ,しめじ, 人参,グリーンピース, ブロッコリー,カリフラワー, 胡瓜,にんにく	771 kcal 32.5 g 33.9 g 2.4 g
20金	【冬至かぼちゃ献立】 麦ごはん カレーじゃこふりかけ	○	いかのゴマダレ揚げ ツナツナ和え かぼちゃの冬至みそ汁	粉寒天,しらす干し, ★いか,ツナ,鶏肉, 生揚げ,みそ,牛乳	ごはん,粒麦,砂糖,ごま, 小麦粉,片栗粉,大豆油, こんにやく,じゃが芋	生姜,小松菜,キャベツ, 人参,胡瓜,玉葱, かぼちゃ,大根	730 kcal 31.9 g 22.5 g 2.9 g
23月	きつね丼	○	おろし和え 揚げいももち	鶏肉,油揚げ, ★たまご,牛乳	ごはん,粒麦,砂糖, 片栗粉,じゃが芋,大豆油	玉葱,干し椎茸,ねぎ, 小松菜,もやし,人参, えのき,大根	851 kcal 34.0 g 28.7 g 2.7 g
24火	ごはん アーモンドごぼう	○	さめの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の和えもの 豚汁	さめ,みそ,チーズ,寒天, ★豚肉,油揚げ, 豆腐,牛乳	ごはん,粒麦,片栗粉, 大豆油,★アーモンド,ごま, 砂糖,マヨネーズ(卵無), こんにやく	ごぼう,小松菜,もやし, 胡瓜,人参,大根, えのき,ねぎ	736 kcal 33.9 g 24.6 g 3.1 g
25水	【クリスマス献立】 ツナピラフ	○	ローストチキン赤ワインソース マカロニソイミルクスープ チョコオールドファッションドーナツ	鶏肉,ツナ,練乳,豆乳, ★たまご,牛乳	バター,ごはん,粒麦, 大豆油,砂糖,コーンスターチ, マカロニ,小麦粉, チョコレート	にんにく,人参,玉葱, えのき,コーン,グリーンピース, セロリー,キャベツ, ほうれん草	878 kcal 38.3 g 29.2 g 2.5 g

アレルギー食品には★を表示しています。献立は学校行事や食材の都合により変更になる場合があります。



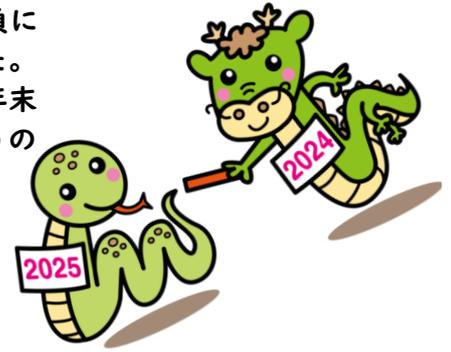
12月 給食だより



みなさん、こんにちは！

いよいよ今年もあとわずか。今年の抱負は達成できましたか？どんな抱負にしたか覚えていますか？最低気温も一桁台の日が続くように生まってきました。何も抱負を達成できていない人、もしくは抱負を忘れてしまった人は、「年末年始を健康に過ごす」という抱負はどうでしょうか？健康な体を保つというのは、簡単そうでとても難しいことです。栄養、運動、休養の3本柱がしっかりしていないとすぐに体調を崩してしまいがちです。グリーン3本柱のうち、栄養は給食でもしっかり摂れます。好き嫌いをせず、残さず食べて、健康な体をつくりましょう。

人参、トマト、ピーマン、キャベツ、小松菜、コーン、黄桃、★パイナップル、ナタデ



「せんべい汁」

せんべい汁は、青森県南東部から岩手県北部地方の郷土料理です。小麦粉に塩と水を混ぜて丸く焼いた南部せんべいを味噌汁や鍋に入れます。せんべいは、冷害が多く、米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。せんべい汁は家庭で食べられていた地味な料理として扱われていましたが、観光客向けの名物にしようと、八戸市の観光団体がPRに乗り出したのがきっかけで、全国的に知られるようになりました。



今年度は給食の数がおよそ590食と、とても多くなっていたので、作ることは難しいかと提供してきませんでした。せっかく今まで培ってきたパン作りの経験を活かせないのもったいないということで、12日に久しぶりにパン作りに挑戦します。黒ゴマとチーズを入れたシンプルなパンですが、焼きたてのパンを味わってください！



「手作りパン」



「リクエスト献立」

9月に行った残量調査の優秀賞のリクエスト献立です。今回リクエスト権を獲得したのは、2年3組と3年1組です。2クラスとも、調査期間中の残食ゼロを達成しました。2年3組からはラーメンと餃子のリクエスト、3年1組からはキムタクごはん、豚レバー、ワンタンスープのリクエストです。



21日は冬至です。1年間で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。東京の日の出は6時47分頃、日の入りは16時32分頃になります。昼の長さは約9時間45分です。



「冬至献立」

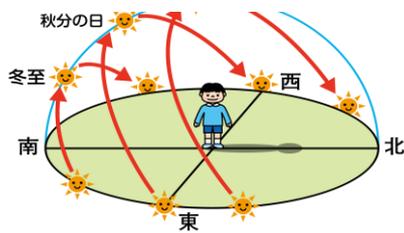
たいよう いち
太陽の位置

夏至

春分の日



冬至は昼の時間が一年で一番昼の時間が短い日ということで、昔から運氣が下がり、体も弱ると考えられてきました。それを乗り越えるため



運を呼び込む人参、れんこん、寒天など語尾に「(う)ん」がつく食材を食べるようになったとされています。かぼちゃは「ん」が付かないように思いますが、別名で「なんきん」とも呼ばれることから、「ん」の付く食材として扱われています。また、かぼちゃは栄養学的にも冬に必要なカロテンを多く含み、この時期に食べると風邪をひきにくい体を作ってくれます。