



令和5年 12月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
栄養士 井上 めぐみ
佐藤 香梨

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える			
1	金	麦ごはん 鱈と野菜の甘酢あん炒め 海藻の中華サラダ ワンタンスープ バナナ	牛乳 鱈 わかめ 荳わかめ 鶏肉	米 麦 でん粉 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	生姜 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 大根 コーン キャベツ きくらげ 白菜 チンゲン菜 バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	738 28.4 19.4 2.6	鱈は北海道などの寒い地域で獲れる魚で、雪の降る季節になると獲れることから、魚へんに雪と書いて「鱈」と書きます。
4	月	ごはん 厚焼きたまご 小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁 	牛乳 豚肉 ツナ たまご のり みそ おかか 生揚げ わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃが芋	椎茸 人参 玉葱 葉葱 小松菜 キャベツ もやし 白菜 えのき りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	722 31.8 25.4 2.6	
5	火	麦ごはん あじフライ ひじきの和え物 豚汁 夢おれんじ 	牛乳 鰯 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 油 ごま パン粉 砂糖 ごま油 こんにゃく	コーン 小松菜 もやし 人参 玉葱 大根 長葱 夢おれんじ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	770 35.3 25.7 2.8	夢おれんじとは、みかんとオレンジの良いところを掛け合わせて作られた柑橘です。12月頃しか出回らない品種でもあります。
6	水	ポテトチーズトースト 鶏肉のクリームシチュー ハムコーンサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ハム 生クリーム	食パン じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖 さつま芋 小麦粉	玉葱 人参 パセリ 小松菜 大根 キャベツ コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	716 32.1 31.1 2.6	
7	木	そぼろごぼろごはん 鯖のごま焼き 小松菜とじゃこの和え物 里芋のみそ汁 みかん 	豚肉 大豆 牛乳 鯖 ちりめんじゃこ みそ おかか 油揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま 里芋	ごぼう 生姜 もやし キャベツ 小松菜 人参 しめじ 大根 長葱 水菜 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	731 36.4 29.1 2.6	「ボロネーゼ」とは、イタリアの「ボロニャ」という都市が発祥の料理で、ミートソースの原型となったパスタ料理です。スープの「ストラッチャテッラ」やケーキの「トルター・マンドルラ」と一緒に提供します。
8	金	【世界の料理：イタリア】 スパゲッティボロネーゼ ストラッチャテッラ(イタリアのたまごスープ) トルター・マンドルラ(イタリアのアーモンドケーキ) 	豚肉 レバー 大豆 牛乳 鶏肉 たまご チーズ	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 パン粉 油 砂糖 はちみつ アーモンド バター	にんにく 玉葱 人参 トマト 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	805 34.8 31.0 2.7	
11	月	ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のピリ辛和え 豆乳入りみそ汁 	油揚げ ひじき 牛乳 ししゃも 青のり 大豆 豆腐 豆乳 みそ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 ごま油 さつま芋	人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根 玉葱 白菜 えのき 水菜 りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	726 30.3 26.5 3.1	
12	火	豆腐の中華丼 切干大根の中華和え 春雨スープ みかん 	豚肉 えび あさり 豆腐 牛乳 鶏肉 ハム	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 春雨	人参 たけのこ 椎茸 白菜 長葱 チンゲン菜 もやし 切干大根 キャベツ 玉葱 えのき 小松菜 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	721 30.1 21.4 2.3	13日はセレクト給食です。今回は鶏肉の竜田揚げのセレクトになります。長葱をたっぷり使った「香味だれ」か、レモンと醤油で甘酸っぱく作った「レモンだれ」のどちらか好きな味付けの竜田揚げを選びましょう。
13	水	【セレクト給食】 麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ (香味だれ 又は レモンだれ) キャベツのおかか和え 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 おかか 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 油 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	生姜 長葱 にら 小松菜 キャベツ もやし コーン 人参 玉葱 大根 白菜 えのき かぼちゃ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	744 30.7 28.2 2.5	
14	木	五穀わかめごはん 厚揚げの肉みそがけ 千切り野菜のかきたま汁 夢おれんじ 	わかめ 牛乳 豚肉 生揚げ みそ たまご	米 雑穀 ごま 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋	生姜 玉葱 たけのこ にら 人参 ごぼう れんこん 大根 白菜 えのき 長葱 小松菜 夢おれんじ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	755 30.0 27.1 2.6	
15	金	手作りさつま芋ロールパン ボーケシチュー オニオンドレッシングサラダ 	牛乳 豚肉 ツナ レンズ豆	強力粉 はちみつ さつま芋 バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ キャベツ 大根 小松菜 レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	777 30.9 26.3 2.7	ぼらは、秋から冬が旬の魚です。また、お祝い初めやお祝い事、お祭りで使われるなど、日本人の生活に深い関わりを持つ縁起の良い魚です。今回は、揚げたぼらの上に野菜あんかけをかけて提供します。
18	月	麦ごはん ぼらの野菜あんかけ こまつなのからし和え 昆布と根菜のみそ汁 	牛乳 ぼら 豚肉 ツナ 昆布 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 油 小麦粉 ごま 砂糖 じゃが芋	玉葱 白菜 きくらげ 小松菜 もやし キャベツ きゅうり ごぼう 人参 大根 えのき りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	745 33.8 23.4 2.4	
19	火	鶏肉とコーンのピラフ レバーと大豆のケチャップソース レモンドレッシングサラダ マカロニ入りクリームスープ 	鶏肉 牛乳 レバー 大豆 ベーコン 豆乳 生クリーム	米 麦 油 でん粉 小麦粉 砂糖 マカロニ	コーン 玉葱 パセリ 生姜 キャベツ 大根 小松菜 人参 きゅうり レモン かぼちゃ みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	752 30.9 27.3 2.7	
20	水	車麩のたまごとじ井 すりごまのみそ汁 黒みつ寒天ポンチ	豚肉 たまご 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 寒天	米 麦 油 車麩 こんにゃく 砂糖 ごま 黒砂糖	玉葱 人参 えのき 長葱 小松菜 ごぼう 大根 水菜 みかん 黄桃 パイン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	788 30.3 23.6 2.7	冬休み前最後の給食は、冬至献立です。冬至の日にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあります。しっかり食べて、冬の寒さに負けない体を作りましょう。
21	木	カレーミートサンド 白菜と大根のスープ煮 さつま芋のアーモンド揚げ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 レンズ豆 ウィンナー	胚芽パン 油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 アーモンド	玉葱 人参 大根 白菜 しめじ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	769 32.0 29.7 2.5	
22	金	【冬至献立】 ごはん 白菜の浅漬け 鰯のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁 	塩昆布 牛乳 鰯 みそ 大豆 鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま じゃが芋	白菜 人参 生姜 ゆず かぼちゃ 椎茸 ごぼう 大根 長葱 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	781 38.9 25.9 2.7	

12月の給食回数は16回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

12月の栄養目標
風邪を防ぐ食べ物を知ろう

冬休みの食生活について

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ですが、ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。また、近年伝統行事に触れる機会が少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は日本人が大切にしてきた行事のため、ご家庭でもただ楽しむだけではなく、ぜひ伝統行事について学ぶ機会にもしていただければと思います。

