

12月分予定献立表

令和4年度

中野区立中野東中学校

日	献立	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 木	・ご飯 ・揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・昆布豆　・大根の甘酢漬け ・小松菜とわかめのみそ汁	○	豆腐、大豆、 油揚げ、みそ	牛乳、昆布、 わかめ	にんじん、 小松菜	きゅうり、 大根、ねぎ	米、麦、 かたくり粉、 砂糖	油、 すりごま	しょうゆ、みりん、水、 鰹節（だし用）、酒、 塩、米酢、 昆布（だし用）	820 kcal 28.4 g 29.9 g 2.3 g
2 金	・ご飯　・鮭の辛味焼き ・里芋のゆずみそ煮 ・白菜のおかか和え ・根菜のごま汁	○	鮭、みそ、 かつお節、 油揚げ、豆腐	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	しょうが、ねぎ、 ゆず、白菜、 えのきたけ、 ごぼう、大根	米、麦、砂糖、 里芋、じゃがいも、 こんにゃく	すりごま	酒、しょうゆ、 トウバンジャン、 鰹節（だし用）、水、 みりん、塩	710 kcal 34.5 g 15.6 g 3.0 g
5 月	・ご飯 ・あじフライ ・大根とちりめんじゃこのサラダ ・かきたま汁　・りんご	○	あじ、豆腐、 たまご	牛乳、 わかめ、 ちりめん じゃこ	小松菜	大根、にんにく、 玉葱、椎茸、 りんご	米、麦、小麦粉、 パン粉、 かたくり粉	油、 ごま油、 いりごま	塩、こしょう、酒、 ソース、しょうゆ、 水、昆布（だし用）、 鰹節（だし用）	759 kcal 33.4 g 22.0 g 2.6 g
6 火 ★	・ご飯 ・あんかけふくら豆腐ハンバーグ ・野菜とわかめのサラダ ・さつまいものメープルシロップ煮 ・かぼちゃとほうれん草のみそ汁	○	鶏肉、豆腐、油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	こねぎ、トマ ト、 にんじん、 かぼちゃ、 ほうれんそう	しょうが、大根、 コーン、キャベツ、 きゅうり、レモン、 玉葱、ねぎ	米、麦、じゃがいも、 かたくり粉、砂糖、 くずでん粉、 さつま芋、 メープルシロップ	ごま油	酒、塩、しょうゆ、 みりん、水、 鰹節（だし用）、 米酢、こしょう、 昆布（だし用）	783 kcal 27.1 g 20.4 g 2.2 g
7 水 ★	・父ちゃんのスパゲティボロネーゼ ・父ちゃんのポトフ ・濃厚抹茶の パウンドケーキ	○	ベーコン、豚肉、 たまご	牛乳、 チーズ	にんじん、 リーキ	にんにく、玉葱、 マッシュルーム、 かぶ、セロリー	スパゲティ、砂糖、 じゃがいも、 小麦粉	油、 バター	ワイン、塩、こしょう、ソース、 トマトピューレ、パセリ、水、 鶏がら（だし用）、 ペイリーフ、グローブ、抹茶、 ベーキングパウダー、タイム	786 kcal 31.4 g 33.6 g 3.1 g
8 木 ★	・コッペパン　・いちごジャム ・鯨の竜田揚げ ・キャベツソテー ・春雨スープ	○	くじら肉、 ベーコン、 鶏肉	牛乳、 わかめ	にんじん、 チンゲンサイ	いちごジャム、 にんにく、しょうが、 りんご、キャベツ、 たけのこ、椎茸、ねぎ	コッペパン、 かたくり粉、 春雨	油、 いりごま	しょうゆ、酒、塩、 こしょう、カレー粉、 鶏がら（だし用）、 水	717 kcal 35.4 g 24.2 g 3.6 g
9 金 ★	・バエリア ・スパニッシュオムレツ ・マリネ風サラダ ・コシード	○	えび、いか、 ベーコン、たまご、 鶏肉、ひよこまめ	牛乳	ピーマン、 にんじん、 トマト、 かぼちゃ	にんにく、玉葱、 マッシュルーム、ピーマン、 れんこん、レモン、 キャベツ、大根、セロリー	米、 じゃがいも	バター、 油	塩、ターメリック、水、パセリ、 こしょう、ワイン、ケチャ ップ、ソース、米酢、マスタード、 鶏がら（だし用）	759 kcal 32.5 g 24.2 g 3.5 g
12 月 ★	・大根葉飯 ・大根のべっこう煮 ・茶碗蒸し ・小松菜と豆腐のみそ汁	○	豚肉、たまご、鶏肉、 油揚げ、豆腐、 みそ	牛乳、 ちりめん じゃこ	大根葉、 にんじん、 小松菜	大根、しめじ、 えのきたけ、ねぎ	米、麦、 砂糖、里芋	油、 いりごま ごま油	塩、酒、しょうゆ、 みりん、水、 鰹節（だし用）、 昆布（だし用）	786 kcal 31.2 g 26.6 g 3.7 g
13 火	・ツナおろしスパゲティ ・鶏団子と白菜のスープ ・ミルクポテト	○	ツナ、 鶏肉	牛乳、 のり、 生クリーム	にんじん、 チンゲンサイ	大根、しょうが、 ねぎ、白菜、椎茸	スパゲティ、砂糖、 かたくり粉、春雨、 さつま芋	油	米酢、塩、しょうゆ、 酒、水、 鶏がら（だし用）	790 kcal 29.2 g 22.7 g 3.2 g
14 水 ★	・ご飯　・わかさぎの甘露煮 ・干し芋の天ぷら ・れんこんのきんぴら煮 ・けんちん汁	○	豚肉、さつま揚げ、 鶏肉、豆腐	牛乳、 わかさぎ	にんじん、 さやいんげん	しょうが、れんこん、 ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、かたくり粉、 砂糖、干し芋、 小麦粉、こんにゃく	油、 くるみ、 いりごま ごま油	酒、しょうゆ、塩、 みりん、水、一味唐辛 子、鰹節（だし用）、 昆布（だし用）	822 kcal 25.9 g 27.1 g 2.6 g
15 木	・ご飯 ・厚焼き卵の甘酢あんかけ ・小松菜の磯和え ・麻婆豆腐	○	たまご、豚肉、 みそ、豆腐	牛乳、 のり	にんじん、 こねぎ、 小松菜、にら	もやし、にんにく、 しょうが、たけのこ、 椎茸、ねぎ	米、麦、 砂糖、 かたくり粉	油、 ごま油	しょうゆ、みりん、水、 鰹節（だし用）、米酢 しょうゆ、トウバンジャン、 鶏がら（だし用）、酒	817 kcal 38.5 g 28.6 g 3.0 g
16 金 ★	・ご飯　・ぶりの照り焼き ・紅白なます ・きんとん ・お煮しめ	○	ぶり、鶏肉	牛乳	にんじん、 さやいんげん	しょうが、大根、 ごぼう、れんこん、 椎茸	米、麦、砂糖、 かたくり粉、 さつま芋、 こんにゃく、里芋	油	しょうゆ、みりん、 酒、水、 鰹節（だし用）、 塩、米酢	886 kcal 33.7 g 25.1 g 2.2 g
19 月 ★	・ご飯 ・さばのレモン焼き　・五目豆 ・ブロッコリーのごま和え ・いものこ汁	○	さば、大豆、豚肉	牛乳、昆布	にんじん、 ブロッコリー	レモン、ごぼう、 れんこん、大根、 しめじ、ねぎ	米、麦、砂糖、 里芋、こんにゃく	バター、 すりごま 油	塩、酒、こしょう、水、 鰹節（だし用）、 みりん、しょうゆ	759 kcal 33.6 g 23.5 g 2.2 g
20 火	・ご飯 ・ドライカレー ・ジュリエンスープ ・フルーツヨーグルト	○	豚肉、ベーコン	牛乳、 ヨーグルト	ピーマン、 トマト、 にんじん	にんにく、しょうが、 玉葱、りんご、 キャベツ、りんご缶、 みかん缶、パイン缶	米、麦、 米粉、 じゃがいも	油	カレー粉、塩、こしょう、 ワイン、コリアンダー、ガラムマサ ラソース、ケチャップ、しょうゆ、 鶏がら（だし用）、水	727 kcal 24.0 g 19.3 g 2.7 g
21 水 ★	・ご飯　・ゆずちりめんふりかけ ・かぼちゃの包み揚げ ・冬至縁起野菜のうま煮 ・みぞれ汁	○	かつお節、鶏肉、豆腐	牛乳、 ちりめん じゃこ、 ひじき	かぼちゃ、 にんじん、 さやいんげん、 大根葉	ゆず、しょうが、 大根、れんこん、 ごぼう	米、麦、砂糖、 春巻きの皮、 小麦粉、こんにゃく	いりごま 油	しょうゆ、みりん、 水、酒、塩、 鰹節（だし用）	803 kcal 26.4 g 23.4 g 2.2 g
22 木	・ご飯 ・赤魚の煮付け ・おひたし　・金時豆の甘煮 ・わかめと豆腐のみそ汁	○	赤魚、金時豆、 豆腐、みそ	牛乳、 わかめ	小松菜	しょうが、もやし、 キャベツ、 えのきたけ、ねぎ	米、麦、 砂糖	いりごま	昆布（だし用）、酒、 水、しょうゆ、みりん、 鰹節（だし用）	715 kcal 33.7 g 13.9 g 2.8 g
23 金 ★	・ミルクパン ・フライドチキン ・ピクルス　・ミネストローネ ・ブラウニー	○	鶏肉、ベーコン、 豚肉、たまご	牛乳	にんじん、 ピーマン、 トマト	しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 カリフラワー、 セロリー、玉葱	ミルクパン、 かたくり粉、砂糖、 マカロニ、小麦粉、 チョコレート	油、バ ター、 くるみ、 アーモンド	酒、塩、パセリ、ワイン、 米酢、水、トマトピューレ、 こしょう、しょうゆ、 鶏がら（だし用）、 ベーキングパウダー、コブ	823 kcal 31.3 g 34.6 g 2.8 g

月間平均栄養摂取量　エネルギー…780 kcal　たんぱく質…31.2 g　脂肪…24.4 g　カルシウム…374mg　マグネシウム…123mg　鉄…3.3mg　亜鉛…3.6mg
ビタミンAレチノール当量…300μg　ビタミンB1…0.43mg　ビタミンB2…0.60mg　ビタミンC…39mg　食物繊維…7.0g　食塩相当量…2.8g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

- ★12月　6日(火)～8日(木)　図書コラボ給食です。「とにもかくにもごはん」は子ども食堂を舞台にした心温まるお話です。「父ちゃんの料理教室」は料理エッセイです。父ちゃんと息子の食事を中心としたパリでの日常を描いています。「おいしい給食」は映画化もされた一冊です。主人公の中学教師、甘利田先生は給食が大好きです。給食を食べるために学校に来ていると言っても過言ではありません。笑えるシーンがとて多いおすすめの本です。
- ★12月　9日(金)　スペイン料理です。詳しくは裏面をご覧ください。
- ★12月　12日(月)　練馬大根献立です。前日に収穫した新鮮な練馬大根を使います。練馬大根は限定した日しか使えないスペシャル食材です。食育動画もお楽しみ！
- ★12月　14日(水)　茨城県郷土料理はまた食べたいとの声がたくさん寄せられていました。茨城県の霞ヶ浦周辺ではわかさぎの甘露煮が郷土料理として有名です。茨城県はさつまいもの生産量が日本一です（焼酎用のさつまいもを除く）。干し芋はさつまいもを蒸して薄く切って冬の寒風の中干して作ります。茨城県の名産品です。給食では天ぷらにします。茨城県土浦市はれんこんの生産量日本一です。冬の寒い中、胸まである長いゴムズボンをはいて、れんこんの田んぼの中に入り、収穫しています。茨城県では冠婚葬祭の時に必ずと言って良いほど、けんちん汁を作ります。ごま油で炒めます。私は茨城県鉾田市出身です。実家はさつまいも農家です。食育動画では干し芋を作っている写真も紹介します。お楽しみ。
- ★12月　15日(木)　1年生は校外学習のため給食なしです。
- ★12月　16日(金)　2年生は校外学習のため給食なしです。
- ★12月　16日(金)　先取り！お節料理献立です。当日はお節料理についての動画を見ます。お節料理の由来を覚えて、お正月、家族に伝えましょう。
- ★12月　19日(月)　「ま・ご・わ・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★12月　21日(水)　冬至献立です。冬至にかぼちゃを食べると健康に冬を過ごせると言われています。給食では包み揚げにします。冬至にはゆず湯に入る風習があります。給食ではゆずの皮と果汁を使い、ふりかけを作ります。冬至は「ん」のつく食べ物を7つ食べると縁起がよいとされます。「ん」を探してみてください。
- ★12月　23日(金)　クリスマスメニューです。骨付きのフライドチキンを揚げます。