

12月分予定献立表

平成29年度

中野区立第三中学校

日	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 金	・ご飯 ・いかのアーモンドじょうゆ ・野菜ののり酢和え ・大根浅漬け ・ピリ辛豚汁	○	いか、豚肉、油揚げ、 鰹節、みそ、豆腐	牛乳、のり	こまつな、にんじん、 だいこん葉、こねぎ	しょうが、もやし、 だいこん、ごぼう	米、むぎ、 かたくり粉、三温糖、 板こんにやく	油、アーモンド	755 kcal 32.3 g 21.7 g 2.8 g
4 月	・みそラーメン（つけめん） ・ミルクポテト ・花みかん	○	豚肉、鰹節、鶏がら、 みそ	牛乳、 生クリーム	にら、きょうな	にんにく、しょうが、 ねぎ、コーン、 キャベツ、もやし、 みかん	蒸し中華めん、 さつまいも、 上白糖	油、ごま油	810 kcal 23.3 g 24.8 g 3.5 g
5 火	・ご飯 ・ナッツふりかけ ・揚げ豆腐 ・じゃがいものごま酢和え ・庄内麩のすまし汁	○	鶏肉、豆腐、たまご、 鰹節、豆腐	牛乳、昆布	にんじん、こまつな	しょうが、ねぎ、 たけのこ、干し椎茸、 きゅうり、コーン、 えのきたけ	米、むぎ、三温糖、 かたくり粉、 じゃがいも、板ふ	アーモンド、ごま、 油	774 kcal 30.5 g 21.7 g 3.0 g
6 水	・中華丼 ・大豆とじゃこのカリカリ揚げ ・りんご	○	豚肉、いか、えび、 うずら卵、鶏がら、 大豆	牛乳、 ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、 たけのこ、玉葱、 干し椎茸、キャベツ、 もやし、りんご	米、むぎ、三温糖、 かたくり粉	油、ごま油、 ごま	801 kcal 31.1 g 22.3 g 2.3 g
7 木	・ご飯 ・ししゃもの南蛮漬 ・こんにやくと茎わかめのきんぴら煮 ・白菜の香り揚げ ・むらくも汁	○	豚肉、さつま揚げ、 鰹節、豆腐、 たまご	牛乳、ししゃも、 茎わかめ	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	ねぎ、はくさい、 ゆず、干し椎茸	米、むぎ、 かたくり粉、薄力粉、 三温糖、こんにやく、 じゃがいも	油、ごま、 ごま油	798 kcal 29.5 g 26.1 g 3.5 g
8 金 ★	・ご飯 ・昆布の佃煮 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・金時豆の甘煮 ○ ○ ・芋団子汁	○	鰹節、さけ、みそ、 いんげんまめ、 鶏肉	牛乳、刻み昆布	にんじん	キャベツ、玉葱、 えのきたけ、しめじ、 ごぼう、だいこん、 ねぎ	米、むぎ、三温糖、 じゃがいも、 かたくり粉	油	795 kcal 34.9 g 14.5 g 3.4 g
11 月	・ご飯 ・アジフライ ・切干大根のごま和え ・れんこんのきんぴら煮 ・なめこ豆腐のみそ汁	○	アジ、豚肉、 さつま揚げ、 鰹節、豆腐、みそ	牛乳	こまつな、にんじん、 さやいんげん	キャベツ、切干大根、 れんこん、だいこん、 なめこ、ねぎ	米、むぎ、薄力粉、 パン粉、三温糖、 こんにやく	油、ごま、 ごま油	802 kcal 32.6 g 22.1 g 3.1 g
12 火 ★	・セザミパン ・フィラハバナ ・ひよこ豆のサラダ ・モロヘイヤスープ ・パスブーサ	○	鶏肉、たまご、 ひよこ豆、豚肉、 鶏がら	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト、 モロヘイヤ	玉葱、きゅうり、 だいこん、にんにく、 レモン	上白糖、パン粉、 じゃがいも、 薄力粉、強力粉、 グラニュー糖	油、エッグフリー （卵不使用のマヨ ネーズ）バター、 アーモンド	791 kcal 34.4 g 30.0 g 3.2 g
13 水	・ご飯 ・厚焼き卵のおろしかけ ・揚げ野菜のサラダ ・小松菜と豆腐のみそ汁	○	たまご、大豆、鰹節、 油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、昆布	にんじん、こねぎ、 かぼちゃ、こまつな	だいこん、れんこん、 きゅうり、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ	米、むぎ、上白糖、 さつまいも、三温糖	油、ごま	823 kcal 30.8 g 28.7 g 3.2 g
14 木	・大豆ごはん ・鮭の麦みそ焼き ・青菜ともやしのおひたし ・すまし汁 ・りんご	○	大豆、油揚げ、さけ、 みそ、鰹節、鶏肉	牛乳、刻み昆布、 昆布	にんじん、こまつな、 ほうれんそう	もやし、だいこん、 えのきたけ、 しめじ、りんご	米、上白糖、むぎ、 かたくり粉	油、ごま	780 kcal 37.0 g 20.0 g 3.5 g
15 金	・ターメリックライス ・キーマカレー ・ライタサラダ ・ポパイスープ	○	豚肉、大豆、 鶏がら	牛乳、チーズ、 ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう	にんにく、しょうが、 玉葱、りんご、コーン、 キャベツ、レモン	米、むぎ、薄力粉、 上白糖、じゃがいも	バター、油	798 kcal 27.4 g 21.6 g 3.1 g
18 月	・ご飯 ・五目卵焼き ・野菜のアーモンド和え ・きのこ豆腐のみそ汁 ・りんご	○	豚肉、たまご、鰹節、 豆腐、みそ	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	しょうが、玉葱、 干し椎茸、もやし、 キャベツ、だいこん、 えのきたけ、しめじ、 ねぎ、りんご	米、むぎ、 三温糖	油、 アーモンド	717 kcal 27.9 g 20.3 g 2.5 g
19 火 ★	・わかめご飯 ○ ・鯖のカレー焼き ・さつまいもの甘煮 ・野菜の甘酢漬け ・呉汁	○	さば、鰹節、油揚げ、 みそ、豆腐、 大豆	牛乳、わかめ、 しらす	にんじん、こねぎ	キャベツ、きゅうり、 だいこん、セロリ、 ごぼう	米、さつまいも、上白糖、 三温糖、じゃがいも、 こんにやく	油	836 kcal 33.9 g 22.7 g 2.5 g
20 水	・スパゲティアラビアータ ・キャラメルポテト ・ペイザンヌスープ	○	ベーコン、豚肉、 ウインナー、鶏がら	牛乳、チーズ	たかのつめ、 にんじん、トマト	にんにく、玉葱、 マッシュルーム、 キャベツ	スパゲッティ、 三温糖、さつまいも、 じゃがいも	油、バター、 アーモンド	785 kcal 26.1 g 28.7 g 3.1 g
21 木	・ご飯 ・ししゃもフライ ・茎わかめと小松菜のしょうゆ炒め ・鶏ちゃん鍋 ・花みかん	○	鰹節、鶏肉	牛乳、ししゃも、 茎わかめ	こまつな、にんじん、 ほうれんそう	しょうが、ねぎ、 はくさい、しめじ、 みかん	米、むぎ、薄力粉、 パン粉、かたくり粉、 くずきり	油	793 kcal 27.5 g 23.8 g 3.3 g
22 金 ★	・ご飯 ・ゆずちりめんふりかけ ○ ・白身魚の野菜あんかけ ・かぼちゃの煮物 ・みぞれ汁	○	ひじき、 アブラカレイ、鶏肉、 鰹節、豆腐	牛乳、 ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな、 かぼちゃ	ゆず、しょうが、 玉葱、たけのこ、 ごぼう、だいこん	米、むぎ、上白糖、 かたくり粉、三温糖、 こんにやく	ごま、油	806 kcal 30.9 g 19.5 g 2.5 g
25 月 ★	・ソフトフランスパン ・スパイスチキン ・コールスローサラダ ・オニオングラタンスープ ○	○	鶏肉、鶏がら	牛乳、チーズ	にんじん	しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、 コーン、玉葱	かたくり粉、 上白糖、じゃがいも、 薄力粉	油、バター	887 kcal 39.6 g 41.7 g 3.4 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…796 kcal たんぱく質…31.2g 脂肪…24.1g カルシウム…397mg マグネシウム…129mg 鉄…3.1mg 亜鉛…3.6g
ビタミンAレチノール当量…301μg ビタミンB1…0.43g ビタミンB2…0.62g ビタミンC…36g 食物繊維…6.2g 食塩相当量…3.1g

※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8日（金）は北海道郷土料理です。「鮭のちゃんちゃん焼き」は鮭と野菜を蒸し焼きにした料理です。みそで味つけをします。「ちゃんちゃん」という言葉は「ちゃん（父親）が作るから」という説や「焼く時の音がちゃんちゃんと聞こえるから」などの説があります。「芋団子汁」は給食で何度か登場している人気メニューです。じゃがいもを蒸してつぶして片栗粉と混ぜ団子にし、汁に入れます。他にも北海道の産物、昆布や金時豆を使った料理を作ります。お楽しみに。

★12月12日（火）はエジプト料理です。詳しくは裏面をご覧ください。

★12月19日（火）は「ま・ご・は（わ）・や・さ・し・いメニュー」です。

★12月22日（金）は冬至メニューです。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。昔、冬場にとれる野菜が限られている中で、夏にとれたかぼちゃを涼しいところで保存しておき、冬の初めに食べたことから冬至に食べる風習ができました。昔の人はかぼちゃがビタミン豊富で体調を整えてくれることを体感していたのでしょうね。また、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ったゆずふりかけを作ります。さわやかな香りのふりかけです。

★12月25日（月）は国語コラボメニューです。3年生の国語の教科書に「オニオングラタンスープ」が出てきます。給食では玉ねぎをたっぷり使ったホワイトシチューにチーズをのせてオープンで焼きます。