

[平成29年度 12月 献立表]



『12月の給食目標 寒さに負けない体を作ろう!!』

港区立御成門中学校



日	献立	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	白飯 サケのマヨネーズ焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ どさんこ汁	○	牛乳, サケ, 油揚げ, 削り節 豚肉, 味噌, ワカメ	精白米, サラダ油, 三温糖 白煎りゴマ, ジャガ芋, バター	パセリ, 白菜, きゅうり, 人参 生姜, ホールコーン, 長葱	塩, コショウ, 白ワイン マヨネーズ, 酢, 醤油	864 kcal 35.6 g 32.3 g
4 月	カレーピラフ ベークドポテト キャベツスープ リンゴ(サンフジ)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, ハム ミックスチーズ, ベーコン	精白米, バター, サラダ油 ジャガ芋	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, ピーマン 生姜, キャベツ, パセリ, リンゴ	カレー粉, 赤ワイン, コショウ 鶏ガラ, ベイリーフパウダー 塩, トマトピューレ	823 kcal 26.3 g 22.1 g
5 火	白飯 サバの味噌焼き キャベツの中華ゴマサラダ 旨野汁	○	牛乳, サバ, 味噌, だし昆布 削り節, 豆腐	精白米, サラダ油, ゴマ油 白練りゴマ, 里芋, でん粉	生姜, 人参, キャベツ, 大根 きゅうり, 長葱	塩, 酒, みりん, コショウ, 酢 醤油	850 kcal 29.2 g 33.4 g
6 水	ピザトースト 肉団子と白菜のスープ クルトン入りサラダ	○	牛乳, ウインナー, 鶏肉, 卵 ミックスチーズ	食パン, サラダ油, でん粉, 春雨	ホールトマト, ニンニク, 玉葱 マッシュルーム, ピーマン, 長葱 きゅうり, 人参, 干椎茸, 菊・水煮 白菜, 小松菜, キャベツ, 生姜	塩, コショウ, 乾燥パジル 鶏ガラ, 酒, 酢, 醤油	753 kcal 37.0 g 30.9 g
7 木	鶏肉の生姜炒め丼 モヤシの磯和え キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻み海苔, 削り節 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, エノキ茸, 小葱 小松菜, 人参, モヤシ, 長葱 キャベツ	塩, 酒, 醤油, オイスターソース	823 kcal 33.5 g 25.2 g
8 金	五目あんかけそば 卵とワカメのスープ 早香(果物)	○	牛乳, 豚肉, イカ, むきエビ 卵, ワカメ	サラダ油, 中華麺, 三温糖 ラー油, でん粉, 白煎りゴマ	人参, 玉葱, 干椎茸, 白菜 モヤシ, サヤエンドウ 生姜, 長葱, 早香	コショウ, 塩, 酒, 鶏ガラ, 酢 醤油	799 kcal 36.8 g 25.8 g
11 月	白飯 鶏肉の中華風ステーキ 春雨とベーコンのスープ 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, ベーコン 豆腐	精白米, 三温糖, ラー油 サラダ油, 春雨, ゴマ油	人参, キャベツ, ニラ, 生姜 干椎茸, 長葱	塩, 酒, コショウ, 鶏ガラ オイスターソース, 醤油	811 kcal 30.9 g 29.0 g
12 火	スパゲッティクリームソース ホウレン草のグリーンサラダ リンゴ(王林)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳	サラダ油, バター, 小麦粉 オリーブ油, スパゲッティ	ニンニク, 玉葱, 人参, 生姜 マッシュルーム, パセリ ホウレン草, キャベツ きゅうり, リンゴ	白ワイン, 鶏ガラ, コショウ ベイリーフパウダー, 塩, 酢	859 kcal 31.5 g 32.2 g
13 水	茶飯 おでん モヤシのゴマ味噌和え 塩みかん(果物)	○	牛乳, だし昆布, 削り節, 豚肉 生揚げ, 焼き竹輪, さつま揚げ 結び昆布, ウズラ卵, 味噌	精白米, 三温糖, コンニャク ジャガ芋, 白すりゴマ	大根, 小松菜, 人参, モヤシ 塩みかん	塩, 酒, みりん, 醤油	812 kcal 31.4 g 19.1 g
14 木	チョコチップパン ホキのBBQソース マカロニサラダ 白菜ベーコンスープ	○	牛乳, ホキ, ベーコン	チョコチップパン, サラダ油 三温糖, マカロニ	ニンニク, 玉葱, きゅうり ホールコーン, 生姜, 白菜 人参, パセリ	コショウ, 白ワイン, 洋辛子 マヨネーズ, 塩, 酢, 醤油 鶏ガラ, ベイリーフパウダー ウスターソース, ケチャップ	767 kcal 32.5 g 30.4 g
15 金	親子丼 カブとキュウリのゆかり漬け 具沢山味噌汁	○	牛乳, 削り節, 鶏肉, 卵, 味噌	精白米, 三温糖	玉葱, ミツバ, カブ, きゅうり ゆかり, 人参, キャベツ, 長葱 エノキ茸	塩, みりん, 酒, 醤油	820 kcal 32.6 g 22.6 g
18 月	ふりかけごはん ぎせい豆腐 キャベツの和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ちりめんジャコ, 削り節 刻み海苔, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ 味噌, 卵	精白米, 白煎りゴマ, サラダ油 三温糖, でん粉, ゴマ油 白すりゴマ	ゆかり, 人参, 菊・水煮, 干椎茸 生姜, キャベツ, きゅうり 白菜, 長葱	塩, みりん, コショウ, 醤油, 酢	847 kcal 37.0 g 29.1 g
19 火	今月の郷土料理(埼玉) かて飯 ゼリーフライ 小松菜のゴマ酢和え つみっこ汁	○	牛乳, だし昆布, 油揚げ, 削り節 おから, 卵, 鶏肉	精白米, シラタキ, 三温糖 ジャガ芋, サラダ油, 小麦粉 白すりゴマ	干椎茸, 人参, ゴボウ, 長葱 玉葱, 小松菜, キャベツ, 大根 もやし	塩, 酒, コショウ, みりん, 醤油 中濃ソース, 酢	827 kcal 21.8 g 26.0 g
20 水	キムチチャーハン 豆モヤシと小松菜のナムル 葱ワカメスープ 温州みかん(果物)	○	牛乳, 豚肉, 卵, ワカメ	精白米, サラダ油, 三温糖 ゴマ油, ラー油, 白煎りゴマ	ピーマン, 人参, 長葱, 小松菜 キムチ(白菜), 豆モヤシ, 生姜 温州みかん	塩, 酒, コショウ, 鶏ガラ, 酢 醤油	772 kcal 27.2 g 23.7 g
21 木	冬至メニュー ほうとううどん 天ぷら(鶏肉&白身魚) 白菜のボン酢和え	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ, だし昆布 厚削り節, 味噌, 卵, 鶏肉 マダラ, 削り節	サラダ油, コンニャク ほうとう麺, 小麦粉 コーンスターチ	ゴボウ, 人参, 大根, カボチャ 長葱, 小松菜, 白菜, 柚子	酒, 塩, コショウ, みりん, 酢 醤油	772 kcal 30.9 g 35.5 g
22 金	トクリスマスメニュー♪ ※主菜とデザートが選べます。 ＜主菜＞ ラザニアorグラタン ＜デザート＞ アップルゼリー オレンジゼリー ＜共通＞パン, サラダ, スープ	○	ジョア(ストロベリー) 豚肉, 大豆, 調理用牛乳, 鶏肉 ミックスチーズ, 粉寒天	マーガリンパン, ラザニア サラダ油, 小麦粉, バター マカロニ, ジャガ芋, 上白糖	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 キャベツ, マッシュルーム ブロッコリー, ホールコーン トマトジュース, パセリ 7アップジュース, オリジナルジュース	塩, 酢, 赤ワイン, コショウ ベイリーフパウダー, 鶏ガラ 乾燥パジル, トマトペースト ウスターソース	877 kcal 32.2 g 29.2 g
<p>＜22日はセレクト給食です＞ 今回は主菜とデザートがそれぞれ選べます。後日アンケートをお配りしますので、期日までに給食委員さんへ必ず提出して下さい。</p>							853 kcal 31.9 g 28.0 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。

12月22日は冬至

冬至は、1年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至をすぎると次第に日が長くなります。冬至にまつわる食べ物には、カボチャやゆずがあります。ビタミンが豊富なカボチャは煮物などの料理で食べ、ゆずは風呂に入れてゆず湯にします。御成門中では、カボチャをほうとううどんに入れ、ゆずは和え物にして21日(木)に提供します。

お知らせ

3学期の給食開始は、1月10日(水)からです。元気な顔でみなさんに会えるのを楽しみにしています!! 白衣を持ち帰った人は、忘れずに必ず持ってきて下さい。