



# [平成30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

★はリクエスト給食です。

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
3月	五目あんかけそば かき玉スープ リンゴ(サンふじ)	○	牛乳, 豚肉, イカ, エビ, 卵	サラダ油, 中華麺, 三温糖 ラー油, でん粉	人参, 玉葱, 菊・水煮, 干椎茸 エノキ茸, 白菜, モヤシ, 生姜 サヤエンドウ, 長葱, リンゴ	塩, コショウ, 酒, 鶏ガラ 醤油, 酢	790 kcal 35.7 g 24.3 g
4火	ふりかけごはん ★ツナ入り卵焼き 切干大根サラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 削り節 刻み海苔, ツナ, 卵, ワカメ 味噌	精白米, 白煎りゴマ, サラダ油 三温糖, ゴマ油, ジャガ芋	ゆかり, 人参, 玉葱, 干椎茸 切干大根, きゅうり, モヤシ	塩, 酒, 一味唐辛子, 酢, 醤油	838 kcal 33.2 g 27.3 g
5水	★ミルクパン ★サケのホワイトグラタン 白菜ベーコンスープ 早香(果物)	○	牛乳, サケ, 大豆, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン	ミルクパン, サラダ油, パター 小麦粉	人参, 玉葱, シメジ, 生姜, 白菜 パセリ, 早香	塩, コショウ, 白ワイン 鶏ガラ, ベイリーフパウダー	759 kcal 39.2 g 31.2 g
6木	豚肉の生姜炒め丼 モヤシの磯和え キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 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, 小松菜, 人参 モヤシ, キャベツ, 長葱	塩, 酒, オイスターソース 醤油	851 kcal 35.5 g 26.4 g
7金	カレーピラフ ベーコンポテト キャベツサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン ミックスチーズ	精白米, パター, 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 キャベツ, きゅうり	塩, カレー粉, 白ワイン, 酢 コショウ, トマトピューレ ウスターソース, 中濃ソース	802 kcal 25.0 g 24.5 g
10月	★きな粉揚げパン みそワタンスープ ★フルーツポンチ	○	牛乳, きな粉, 豚肉, 赤味噌	コッペパン, グラニュー糖 上白糖, サラダ油 ワタンの皮, 白煎りゴマ	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 モヤシ, 長葱, ニラ, パナナ ミカン缶, 黄桃缶, バイン缶	塩, 鶏ガラ, コショウ, 酒 みりん, 醤油, 白ワイン サイダー	824 kcal 26.3 g 34.5 g
11火	鶏の照り焼き丼 大根とキュウリのゆかり漬け 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻み海苔, 削り節 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉	生姜, 長葱, きゅうり, 大根 人参, ゆかり, 白菜	塩, 酒, みりん, 醤油	797 kcal 31.4 g 24.2 g
12水	スパゲッティハッシュドポーク ホウレン草のグリーンサラダ リンゴ(王林)	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 生クリーム	サラダ油, 小麦粉, オリーブ油 スパゲッティ	ニンニク, 人参, パセリ トマトジュース, 玉葱 マッシュルーム, ホウレン草 キャベツ, きゅうり, リンゴ	塩, 赤ワイン, コショウ ベイリーフパウダー, 酢 ナツメグ, ケチャップ ウスターソース, 中濃ソース	785 kcal 30.7 g 26.8 g
13木	キムチチャーハン モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中華スープ ★ミカン	○	牛乳, 豚肉, 卵, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 ゴマ油, ラー油	ピーマン, 人参, キムチ(白菜) 小松菜, モヤシ, 生姜, 干椎茸 長葱, ミカン	塩, 酒, コショウ, 鶏ガラ, 酢 醤油	785 kcal 28.5 g 24.4 g
14金	白飯 サバの味噌焼き キャベツの中華ゴマサラダ 吉野汁	○	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, キャベツ, きゅうり, 人参 大根, 長葱	塩, 酒, みりん, コショウ 醤油, 酢	855 kcal 29.4 g 33.7 g
17月	白飯 鶏肉の中華風ステーキ ピーマンとベーコンのソテー ワカメスープ	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, ベーコン ワカメ	精白米, 三温糖, ラー油 サラダ油, ピーマン 白煎りゴマ	人参, 玉葱, キャベツ, ニラ 生姜, 長葱	塩, 酒, コショウ, 鶏ガラ 醤油, オイスターソース	792 kcal 29.5 g 27.8 g
18火	茶飯 おでん キャベツの和風サラダ ★ミカン	○	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	精白米, コンニャク(黒) ジャガ芋, サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり 大根, ミカン	塩, 酒, コショウ, 醤油, 酢	831 kcal 30.9 g 21.8 g
19水	今月の郷土料理(宮城) 油麩井 小松菜のゴマ酢和え みそけんちん汁	○	牛乳, 削り節, 卵, だし昆布 味噌, 豆腐	精白米, 三温糖, 白すりゴマ 油麩, サラダ油, ゴマ油, 里芋	玉葱, ミツバ, 小松菜, 人参 モヤシ, ゴボウ, 大根, 長葱	塩, みりん, 醤油, 酢	838 kcal 32.3 g 20.6 g
20木	冬至メニュー ほうとううどん 天ぷら(白身魚&レンコン) 白菜のポン酢和え	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ, だし昆布 厚削り節, 味噌, 卵, マダラ 削り節	サラダ油, ほうとう種 小麦粉, コーンスターチ コンニャク(白)	人参, 大根, カボチャ, 長葱 レンコン, 小松菜, 白菜, 柚子	塩, 酒, コショウ, みりん, 酢 醤油	786 kcal 31.9 g 34.3 g
21金	♪クリスマスメニュー♪ ロールパン フライドチキン ポテトのフレンチサラダ アルファベットスープ	○	ジョア, 鶏肉, 調理用牛乳 クリームチーズ, 卵 プレーンヨーグルト	マーガリンパン, 小麦粉 でん粉, ジャガ芋, サラダ油 マカロニ, 上白糖, パター	ホールコーン, ブロッコリー 人参, 玉葱, 生姜, キャベツ パセリ, リンゴ, レモン果汁	塩, コショウ, 酒, 酢 パプリカ, 鶏ガラ ベイリーフパウダー ベーキングパウダー	A894 kcal 31.0 g 33.6 g
<p>※デザートが選べます。 A. アップルケーキ B. チーズケーキ</p> <p>＜21日はセレクト給食です＞ 今回はデザートがどちらか選べます。後日アンケート用紙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をして下さい。</p>							B886 kcal 33.1 g 35.8 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20日(木)に提供します。

### お知らせ

3学期の給食開始は、1月9日(水)からです。元気な顔でみなさんに会えること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。