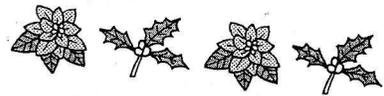


[令和元年度 12月 献立表]



『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 |
|-----|---|----|---|--|---|---|---|
| 2月 | ふりかけごはん ぎせい豆腐 切干大根サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 | ○ | 牛乳、塩昆布、削り節、鶏肉豆腐、卵、油揚げ、味噌 | 精白米、白炒りゴマ、三温糖 サラダ油、でん粉、ゴマ油 | 人参、干椎茸、生姜、切干大根 きゅうり、モヤシ、キャベツ 長葱 | 塩、酢、みりん、醤油 一味唐辛子 | 880 kcal 39.4 g 29.4 g |
| 3火 | 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 | 中華麺、サラダ油、ラー油 三温糖、でん粉、白炒りゴマ | 人参、玉葱、筍、水煮、干椎茸 白菜、モヤシ、生姜、長葱 さやえんどう、リンゴ | 塩、コショウ、酒、醤油、酢 鶏ガラ | 811 kcal 36.2 g 25.4 g |
| 4水 | 二色サンド(ジャム&チーズ) 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト | ○ | 牛乳、クリームチーズ、大豆 豚肉、生クリーム、ベーコン 卵 | 食パン、黒砂糖パン、サラダ油 小麦粉、でん粉、ジャガ芋 | ブルーベリージャム、人参 玉葱、生姜、ホールトマト キャベツ、パセリ、ピーマン | 塩、鶏ガラ、コショウ トマトピューレ、ケチャップ ベイリーフ粉 | 785 kcal 29.2 g 31.1 g |
| 5木 | 焼きおにぎりのスープ茶漬け ★鶏肉の唐揚げ 白菜と油揚げのかりかりサラダ | ○ | 牛乳、だし昆布、厚削り節 鶏肉、油揚げ | 精白米、でん粉、サラダ油 三温糖、白炒りゴマ | 人参、玉葱、エノキ茸、みつば 生姜、白菜、きゅうり | 塩、酒、醤油、薄口醤油 みりん、酢 | 859 kcal 33.3 g 31.6 g |
| 6金 | ピビンパ チョコレギサラダ ワカメスープ | ○ | 牛乳、豚肉、卵、ワカメ | 精白米、ゴマ油、三温糖 白炒りゴマ、サラダ油 | ニンニク、生姜、長葱、モヤシ 小松菜、キャベツ、きゅうり 人参 | 塩、醤油、豆板醤、酢 鶏ガラ、コショウ | 838 kcal 31.2 g 28.8 g |
| 9月 | 白飯 具沢山味噌汁 サバとシヤマの塩焼き モヤシの和風サラダ | ○ | 牛乳、サバ、樺太シヤマ 削り節、味噌 | 精白米、サラダ油、ゴマ油 白すりゴマ、ジャガ芋 | キャベツ、人参、モヤシ、玉葱 長葱 | 塩、酢、醤油、コショウ | 823 kcal 38.6 g 26.9 g |
| 10火 | 鶏の照り焼き丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け みそけんちん汁 | ○ | 牛乳、鶏肉、刻み海苔、だし昆布 削り節、味噌、豆腐 | 精白米、サラダ油、白炒りゴマ 三温糖、でん粉、ゴマ油、里芋 | 生姜、長葱、きゅうり、人参 キャベツ、ゆかり、ゴボウ 大根 | 塩、酒、醤油、みりん | 832 kcal 35.3 g 23.7 g |
| 11水 | 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 ラ・フランス（洋梨） | ○ | 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、スパゲティ | ニンニク、生姜、玉葱、人参 マッシュルーム、パセリ ホウレン草、キャベツ きゅうり、ラ・フランス | 塩、白ワイン、鶏ガラ、酢 コショウ、ベイリーフ粉 | 808 kcal 28.8 g 30.7 g |
| 12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 | ○ | 牛乳、豚肉、卵、豆腐 | 精白米、サラダ油、三温糖 ゴマ油、ラー油、でん粉 | ピーマン、人参、長葱、小松菜 キムチ(白菜)、モヤシ、生姜 干椎茸 | 塩、酒、醤油、コショウ、酢 鶏ガラ | 758 kcal 27.7 g 25.3 g |
| 13金 | バターロールパン ★ラザニア 野菜スープ 早香（果物） | ○ | 牛乳、豚肉、調理用牛乳 大豆、ミックスチーズ | バターロールパン、サラダ油 小麦粉、バター、ラザニア ジャガ芋 | ニンニク、生姜、玉葱、人参 トマトジュース、パセリ、早香 | 塩、赤ワイン、コショウ トマトピューレ、ペースト ウスターソース、バジル粉 鶏ガラ、ベイリーフ粉 | 829 kcal 32.1 g 31.7 g |
| 16月 | 茶飯 おでん キャベツの中華ゴマサラダ 温州みかん | ○ | 牛乳、だし昆布、削り節、豚肉 生揚げ、さつま揚げ、結び昆布 ウズラの卵 | 精白米、三温糖、こんにゃく ジャガ芋、ちくわぶ、サラダ油 ゴマ油、白練りゴマ | 大根、キャベツ、きゅうり 人参、温州みかん | 塩、酒、醤油、酢、コショウ | 877 kcal 34.2 g 23.0 g |
| 17火 | 白飯 サケのマヨネーズ焼き モヤシの磯和え カブと油揚げの味噌汁 | ○ | 牛乳、サケ、刻み海苔、削り節 油揚げ、味噌 | 精白米、マヨネーズ | パセリ、小松菜、人参、モヤシ カブ、カブの葉 | 塩、コショウ、酒、醤油 | 801 kcal 37.5 g 28.1 g |
| 18水 | チキンライス キャベツサラダ 白菜ベーコンスープ おかしな目玉焼き | ○ | 牛乳、鶏肉、ベーコン、粉寒天 調理用牛乳 | 精白米、バター、サラダ油 上白糖 | 玉葱、人参、マッシュルーム ホールコーン、キャベツ きゅうり、生姜、白菜、パセリ 黄桃缶 | 塩、パプリカ粉、白ワイン コショウ、トマトピューレ トマトケチャップ、酢 鶏ガラ、ベイリーフ粉 | 803 kcal 23.2 g 23.4 g |
| 19木 | 今月の郷土料理（宮城） 油麩井 小松菜のゴマ酢和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁 | ○ | 牛乳、削り節、卵、ワカメ、味噌 | 精白米、三温糖、油麩 白すりゴマ、ジャガ芋 | 玉葱、みつば、小松菜、人参 モヤシ | 塩、みりん、醤油、酢 | 867 kcal 34.3 g 22.8 g |
| 20金 | 冬至メニュー ほうとううどん 天ぷら（タラ&竹輪） 白菜のポン酢和え | ○ | 牛乳、だし昆布、厚削り節 油揚げ、味噌、卵、焼き竹輪 タラ、削り節 | こんにゃく、ほうとう麺 サラダ油、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 | 塩、醤油、コショウ、みりん 酢 | 855 kcal 39.2 g 31.2 g |
| 23月 | 白飯 和風ハンバーグ きのこソース モヤシの辛子和え 白菜と油揚げの味噌汁 | ○ | 牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、卵 大豆、削り節、油揚げ、味噌 | 精白米、でん粉、三温糖 | 人参、長葱、干椎茸、生姜 シメジ、エノキ茸、生椎茸 小松菜、モヤシ、白菜 | 塩、コショウ、醤油、みりん 酒、洋辛子 | 796 kcal 36.5 g 22.8 g |
| 24火 | ♪クリスマスメニュー♪ ミルクパン フライドチキン ポテトのフレンチサラダ パンプキンポタージュ ※デザートが選べます。 A. ミルクゼリー 苺ソース B. ミルクコーヒーゼリー C. 抹茶ミルクゼリー | ○ | 牛乳、鶏肉、卵、調理用牛乳 生クリーム、粉寒天、練乳 | ミルクパン、サラダ油、小麦粉 でん粉、ジャガ芋、バター 上白糖 | ホールコーン、プロッコリー 人参、玉葱、カボチャ、生姜 パセリ、イチゴジャム | 塩、コショウ、パプリカ粉 酢、酒、ベイリーフ粉 鶏ガラ、白ワイン、抹茶 インスタントコーヒー | A894 kcal 31.3 g 36.3 g B890 kcal 31.6 g 36.4 g C897 kcal 31.8 g 36.7 g |

＜24日はセレクト給食です＞

今回はデザートが3種類の中から選べます。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して下さい。

※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（金）に提供します。

お知らせ

3学期の給食開始は、1月9日（木）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。