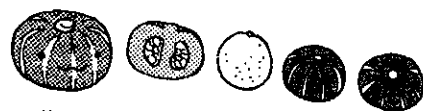




[令和2年度 12月 献立表]



『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	主食	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 火	★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, 鶏卵, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油, 白煎りごま	ピーマン, キムチ (白菜) 人参, 長葱, 小松菜, もやし 生姜, 干椎茸	塩, 酒, 醤油, こしょう, 酢 ラー油, 鶏ガラ, 豆板醤	761 kcal 28.2 g 26.0 g
2 水	茶飯 おでん キャベツのゴマ味噌和え みかん	○	牛乳, 生揚げ, さつま揚げ, 昆布 うずら卵, 味噌	精白米, 三温糖, こんにやく じゃが芋, ちくわぶ 白すりごま	大根, 人参, キャベツ, きゅうり みかん	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節, みりん	793 kcal 26.8 g 16.7 g
3 木	チキンライス 白菜ベーコンスープ オレンジケーキ	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 鶏卵	精白米, バター, サラダ油 上白糖, 薄力粉	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, 白菜, 生姜 パセリ, オレンジジュース オレンジマーレード	塩, パプリカ粉, 白ワイン こしょう, トマトピューレ ケチャップ, ベイリーフ 鶏ガラ, ベーキングパウダー	876 kcal 23.3 g 25.8 g
4 金	白飯 鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 三温糖, でん粉, ごま油 白煎りごま	生姜, 切干大根, きゅうり 人参, もやし, 小松菜, 長葱	塩, 醤油, 酒, 酢, 一味唐辛子 みりん, だし削り節	822 kcal 33.4 g 29.0 g
7 月	スパゲッティクリームソース キャベツサラダ リンゴ (王林)	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 大豆 調理用牛乳	スパゲティ, サラダ油 バター, 薄力粉, オリーブ油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 マッシュルーム, パセリ キャベツ, きゅうり, リンゴ	塩, 白ワイン, 鶏ガラ こしょう, ベイリーフ, 酢	815 kcal 27.6 g 31.2 g
8 火	ジャコゆかりご飯 ぎせい豆腐 モヤシのゴマ酢和え キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 豆腐 鶏卵, 油揚げ, 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, 白すりごま	ゆかり, 人参, 筍水煮, 干椎茸 生姜, 小松菜, もやし, キャベツ	塩, 醤油, みりん, 酢 だし削り節	809 kcal 33.9 g 25.9 g
9 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 鶏肉, 鶏卵, 生クリーム ベーコン	食パン, 黒砂糖食パン サラダ油, 薄力粉, でん粉 じゃが芋	毎ジャム, 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, こしょう トマトピューレ, ケチャップ ベイリーフ	784 kcal 29.5 g 29.7 g
10 木	白飯 吉野汁 サバの味噌煮 白菜と油揚げのかりかりサラダ	○	牛乳, サバ, 味噌, 油揚げ, 豆腐	精白米, 三温糖, 里芋, でん粉 サラダ油, 白煎りごま	生姜, 白菜, きゅうり, 人参 大根, 長葱	塩, 酒, 醤油, 酢, だし昆布 だし削り節	848 kcal 34.3 g 29.6 g
11 金	ガバオ風ライス (目玉焼きのせ) アルファベットスープ ミルクコーヒーゼリー	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 鶏卵, 粉寒天 調理用牛乳	精白米, サラダ油, 薄力粉 マカロニ, 上白糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, キャベツ, パセリ	塩, 赤ワイン, カレー粉 こしょう, 鶏ガラ, バジル粉 ケチャップ, ベイリーフ ウスターソース インスタントコーヒー	865 kcal 29.5 g 22.6 g
14 月	五目あんかけそば 春雨の中華サラダ ラ・フランス (果物)	○	牛乳, 豚肉, エビ	中華麺, サラダ油, 三温糖 でん粉, 緑豆春雨, ごま油	人参, 玉葱, 筍水煮, 干椎茸 白菜, もやし, 絹さや, きゅうり キャベツ, ラ・フランス	塩, こしょう, 酒, 醤油, 酢 ラー油	791 kcal 28.9 g 23.9 g
15 火	白飯 イカのチリソース キャベツの練りゴマサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, イカ, わかめ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, ごま油, 白練りごま じゃが芋	長葱, にんにく, 生姜, 人参 キャベツ, きゅうり, 玉葱	塩, 酒, 醤油, ケチャップ ウスターソース, 豆板醤 パプリカ粉, 酢, こしょう だし削り節	807 kcal 29.7 g 24.2 g
16 水	パンパン 早香 (果物) ハンバーググラタン キャベツスープ	○	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 鶏卵, 大豆 調理用牛乳, チーズ, ベーコン	パンパン, サラダ油 生パン粉, 薄力粉	玉葱, マッシュルーム, 生姜 キャベツ, 人参, パセリ, 早香	塩, こしょう, ナツメグ ベイリーフ, 鶏ガラ	855 kcal 38.5 g 38.8 g
17 木	かやくご飯 ジャガ芋のそぼろ煮 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌 わかめ	精白米, サラダ油, こんにやく 三温糖, じゃが芋, でん粉	人参, ごぼう, 干椎茸, 大根 さやいんげん, 長葱	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節	744 kcal 24.2 g 17.7 g
18 金	今月の郷土料理 (鹿児島) 鶏飯 キャベツの和風サラダ みかん	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 鶏卵	精白米, 三温糖, サラダ油 白煎りごま, ごま油 白すりごま	生姜, にんにく, 長葱, 人参 干椎茸, 小松菜, キャベツ きゅうり, みかん	塩, 鶏ガラ, 酒, 薄口醤油 みりん, 醤油, 酢, こしょう	864 kcal 31.8 g 29.9 g
21 月	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, 油揚げ, 味噌, 鶏卵, 竹輪 タラ, 削り節	ほうとう麺, サラダ油 こんにやく, 白すりごま 薄力粉, コーンスターチ	ごぼう, 人参, 大根, かぼちゃ 長葱, 小松菜, 白菜, 柚子	塩, だし昆布, だし削り節 醤油, こしょう, みりん, 酢	821 kcal 33.5 g 31.5 g
22 火	親子丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け ナメコの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 豆腐, 味噌 わかめ	精白米, 三温糖	玉葱, 三つ葉, きゅうり, 人参 キャベツ, ゆかり, なめこ, 長葱	塩, だし削り節, みりん 醤油, 酒	834 kcal 34.5 g 23.8 g
23 水	白飯 サケのマヨネーズ焼き モヤシの煮浸し 豆腐とエノキのすまし汁	○	牛乳, サケ, 油揚げ, 豆腐	精白米, マヨネーズ, 三温糖	パセリ, 人参, もやし, 小松菜 エノキ, 長葱	塩, こしょう, 白ワイン だし削り節, 醤油, だし昆布	784 kcal 34.5 g 28.3 g
24 木	マーガリンパン フライドチキン ベークドポテト パンキンポタージュ	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 調理用牛乳 ベーコン, ミックスチーズ 生クリーム	マーガリンパン, サラダ油 薄力粉, でん粉, じゃが芋 バター	人参, ブロッコリー, かぼちゃ 玉葱, 生姜, パセリ	塩, こしょう, パプリカ粉 酒, 鶏ガラ, ベイリーフ	871 kcal 32.8 g 37.9 g
25 金	♪セレクトメニュー♪ ★ポークカレー コールスローサラダ ※デザートが選べます。 A. アップルゼリー B. オレンジゼリー	○	牛乳, 豚肉, 粉寒天	精白米, サラダ油, じゃが芋 薄力粉, 上白糖	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 キャベツ, きゅうり ホールコーン アップルジュース オレンジジュース	塩, 白ワイン, 鶏ガラ ベイリーフ, ケチャップ ウスターソース, カレー粉 クミン, オールスパイス ガラムマサラ, 酢, こしょう	A. 898 kcal 23.1 g 23.8 g B. 897 kcal 23.5 g 23.8 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21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(月)に提供します。

25日はセレクト給食

今回のセレクト給食はデザートが選べます。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をして下さい。