



# [ 令和3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
1水	茶飯 おでん モヤシの味噌和え 温州みかん	○	牛乳、生揚げ、竹輪、さつま揚げ 昆布、うずらの卵、味噌	精白米、三温糖、こんにやく じゃが芋、白すりごま	大根、小松菜、人参、もやし 温州みかん	塩、酒、醤油、みりん だし昆布、だし削り節	790 kcal 28.5 g 17.1 g
2木	チャーハン 春雨の中業サラダ 豆腐の中業スープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、 緑豆春雨、ごま油	人参、長葱、生姜、干椎茸 キャベツ、きゅうり	塩、酒、醤油、こしょう、酢 ラー油、鶏ガラ	787 kcal 26.7 g 25.6 g
3金	★ココアパン ★ハンバーググラタン 白菜ベーコンスープ 早香(果物)	○	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵 調理用牛乳、ミックスチーズ ベーコン	ココアパン、サラダ油 生パン粉、薄力粉	玉葱、マッシュルーム、生姜 白菜、人参、パセリ、早香	塩、こしょう、ナツメグ、 ベイリーフ、鶏ガラ	859 kcal 38.3 g 39.3 g
6月	鶏肉の生揚げめし キャベツの和風サラダ エノキのすまし汁	○	牛乳、鶏肉、豆腐	精白米、サラダ油、でん粉 ごま油、白すりごま	生姜、玉葱、小葱、キャベツ きゅうり、人参、えのき、長葱	塩、オイスターソース 醤油、酒、酢、こしょう だし昆布、だし削り節	847 kcal 32.0 g 27.3 g
7火	白飯 サゲのマヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、サゲ、油揚げ、わかめ 味噌	精白米、マヨネーズ、三温糖 じゃが芋	パセリ、人参、もやし、小松菜 玉葱	塩、こしょう、酒、だし削り節 醤油	817 kcal 34.9 g 28.3 g
8水	チキンライス キャベツスープ ★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、生姜、パセリ キャベツ、オレンジジュース オレンジマーレード	塩、パプリカ粉、赤ワイン 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	870 kcal 23.6 g 25.6 g
9木	★五目あんかけそば 大根とキュウリのナムル リンゴ(サンフジ)	○	牛乳、豚肉、イカ、エビ	中華麺、サラダ油、三温糖 でん粉、ごま油	人参、玉葱、菊水煮、干椎茸 白菜、もやし、サヤエンドウ きゅうり、大根、リンゴ	塩、こしょう、醤油、豆板醤 酒、ラー油、酢	769 kcal 32.3 g 23.3 g
10金	ワカメご飯 ぎせい豆腐 モヤシのゴマ酢和え 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、わかめごはんの素、大豆 豆腐、鶏卵、油揚げ、味噌	精白米、白煎りごま、サラダ油 三温糖、でん粉、白すりごま	人参、菊水煮、干椎茸、生姜 小松菜、もやし、白菜、長葱	塩、醤油、みりん、酢 だし削り節	818 kcal 33.3 g 26.9 g
13月	白飯 けんちん汁 サバの味噌煮 切干大根のサラダ	○	牛乳、サバ、味噌、豆腐	精白米、三温糖、でん粉、ごま油 白煎りごま、油、里芋	生姜、切干大根、きゅうり、人参 もやし、ごぼう、大根、長葱	塩、酒、醤油、酢、一味唐辛子 だし昆布、だし削り節	806 kcal 32.3 g 25.1 g
14火	かやくご飯 肉豆腐 真沢山味噌汁 白ごまゼリー	○	牛乳、油揚げ、豚肉、豆腐、味噌 わかめ、粉寒天、調理用牛乳	精白米、サラダ油、三温糖 こんにやく、じゃが芋、上白糖 白練りごま	人参、ごぼう、さやいんげん 干椎茸、玉葱、キャベツ、長葱 しめじ、えのき	塩、酒、醤油、だし昆布 だし削り節	839 kcal 30.0 g 25.6 g
15水	フィッシュバーガー コーンサラダ ポテトポタージュ	○	牛乳、メルルーサ、鶏卵、大豆 調理用牛乳、生クリーム	丸パン、サラダ油、薄力粉 生パン粉、乾燥パン粉 じゃが芋、バター	人参、キャベツ、きゅうり ホールコーン、玉葱、生姜 パセリ	塩、こしょう、ケチャップ ウスターソース、酢 鶏ガラ、ベイリーフ	802 kcal 31.7 g 32.2 g
16木	今月の郷土料理(鹿児島) 鶏飯 キャベツの塩昆布和え 塩みかん	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、塩昆布 鶏卵	精白米、でん粉、三温糖 サラダ油、白煎りごま、ごま油	生姜、にんにく、長葱、人参 干椎茸、小松菜、キャベツ 塩みかん	塩、鶏ガラ、酒、薄口醤油 みりん、醤油、酢	843 kcal 31.3 g 27.8 g
17金	白飯 もち米蒸し団子 炒合菜(チャーホウサイ) 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、ごま油、でん粉、もち米 サラダ油、緑豆春雨	人参、長葱、干椎茸、にんにく 生姜、もやし、キャベツ、にら 小松菜	塩、醤油、酒、こしょう だし削り節	864 kcal 31.4 g 27.0 g
20月	白飯 かき玉汁 鶏肉の味噌焼き キャベツの中業ゴマサラダ	○	牛乳、鶏肉、味噌、鶏卵	精白米、サラダ油、ごま油 白練りごま、でん粉	生姜、長葱、人参、キャベツ きゅうり	塩、醤油、酒、みりん、酢 こしょう、だし昆布 だし削り節	811 kcal 33.2 g 28.0 g
21火	♪合唱コン応援メニュー♪ ミートソースかけドリア ジャーマンポテト アルファベットスープ	○	ジョア(ストロベリー) 豚肉、大豆、ベーコン ミックスチーズ	精白米、サラダ油、薄力粉 じゃが芋、マカロニ	にんにく、玉葱、人参 トマトジュース、ピーマン 生姜、キャベツ、パセリ	塩、サフラン、赤ワイン こしょう、ナツメグ ケチャップ、トマトピューレ ウスターソース、鶏ガラ ベイリーフ	816 kcal 26.5 g 18.8 g
22水	冬至メニュー ほうとううどん 天ぷら(タラ&シシャモ) 白菜のポン酢和え	○	牛乳、油揚げ、味噌、鶏卵、タラ シシャモ、削り節	ほうとう麺、サラダ油 こんにやく薄力粉 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、柚子果汁	塩、だし昆布、だし削り節 醤油、こしょう、みりん、酢	815 kcal 35.7 g 32.4 g
23木	♪セレクト給食メニュー♪ ポークカレー グリーンサラダ ※デザートが選べます。 A.二色ゼリー(アップル&カルピス) B.二色ゼリー(オレンジ&カルピス)	○	牛乳、豚肉、粉寒天、カルピス	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 ほうれん草、キャベツ きゅうり、アップルジュース オレンジジュース	塩、赤ワイン、豚骨 ベイリーフ、ケチャップ ウスターソース、カレー粉 クミン、オールのライス ナツメグ、ガラムマサラ 酢、こしょう	A. 879 kcal 23.2 g 24.7 g B. 879 kcal 23.4 g 24.6 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22日(水)に提供します。

### 23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して下さい。