



# [ 令和4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
1木	スタミナ丼 パンサンデー ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, わかめ	精白米, サラダ油, 上白糖 でん粉, 緑豆春雨, ごま油 白煎りごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 菊水煮 ピーマン, 赤ピーマン, 人参 きゅうり, もやし, 長葱	塩, 酒, 醤油, こしょう オイスターソース, 酢 洋辛子, 鶏がら	735 kcal 23.3 g
2金	コーンポタージュ チキンピカタ ジャーマンポテト アルファベットスープ	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, ベーコン	精白米, バター, 薄力粉 サラダ油, じゃが芋, マカロニ	ホールコーン, 玉葱, ピーマン 生姜, 人参, キャベツ, パセリ	塩, 白ワイン, こしょう ケチャップ, ウスターソース 鶏がら, ベイリーフ粉	832 kcal 33.9 g
5月	白飯 サケのマヨネーズ焼き モヤシの磯和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, サケ, 刻みのり, 油揚げ 味噌	精白米, マヨネーズ	パセリ, 人参, きゅうり, もやし 大根, 長葱	塩, こしょう, 白ワイン 醤油, だし削り節	751 kcal 34.5 g
6火	チキンライス ポテトのハニーサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト	精白米, バター, サラダ油 じゃが芋, はちみつ, 粉糖	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, きゅうり キャベツ, バナナ, パイン缶 みかん缶	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, 酢, 洋辛子	805 kcal 24.3 g
7水	かやくご飯 肉豆腐 ジャガ芋と玉葱の味噌汁 愛媛みかん (果物)	○	牛乳, 油揚げ, 豚肉, 豆腐 わかめ, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 こんにゃく, じゃが芋	人参, ごぼう, 干椎茸, 玉葱 さやいんげん, みかん	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節	770 kcal 29.3 g
8木	チャーハン モヤシと小松菜のナムル キムチスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油	人参, 干椎茸, 長葱, 小松菜 もやし, 生姜, キムチ (白菜) 青梗菜, えのき	塩, 酒, 醤油, こしょう, 酢 ラー油, 鶏がら	723 kcal 28.8 g
9金	セサミパン 早香 (果物) ハンバーググラタン 白菜ベーコンスープ	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳 鶏卵, ミックスチーズ ベーコン	セサミパン, サラダ油, 薄力粉 生パン粉	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 ベイリーフ粉, 鶏がら	802 kcal 39.9 g
12月	白飯 かき玉汁 サバの味噌煮 キャベツの中華ゴマサラダ	○	牛乳, サバ, 味噌, 鶏卵	精白米, 三温糖, でん粉 サラダ油, ごま油, 白練りごま	生姜, 人参, キャベツ きゅうり, 長葱	塩, 酒, 醤油, 酢, こしょう だし昆布, だし削り節	780 kcal 34.3 g
13火	五目あんかけそば 大根とキュウリのナムル リンゴ (サンぷじ)	○	牛乳, 豚肉, イカ	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, 酢, ラー油	723 kcal 32.1 g
14水	鶏の照り焼き丼 モヤシのゴマ酢和え 真沢山味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻みのり, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, 白すりごま, じゃが芋	生姜, 長葱, 小松菜, もやし 人参, 玉葱, キャベツ, しめじ	塩, 酒, 醤油, みりん, 酢 だし削り節	778 kcal 33.0 g
15木	ピザトースト フライドフィッシュ コーンクリームスープ	○	牛乳, ミックスチーズ ウインナー, ホキ, 大豆 調理用牛乳	食パン, サラダ油, でん粉 じゃが芋, 薄力粉	ホールトマト, にんにく, 玉葱 マッシュルーム, ピーマン 人参, 生姜, ホールコーン クリームコーン, パセリ	塩, こしょう, バジル粉 パプリカ粉, オールスパイス 醤油, 酒, ベイリーフ粉 鶏がら	803 kcal 38.8 g
16金	ワカメご飯 きせい豆腐 キャベツの和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ワカメごはんの素, 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 ごま油	人参, 菊水煮, 干椎茸, 生姜 キャベツ, きゅうり, 白菜, 長葱	塩, 醤油, みりん, こしょう 酢, だし削り節	807 kcal 33.6 g
19月	今月の郷土料理 (鹿兒島) 鶏飯 キャベツの塩昆布和え 中生みかん (果物)	○	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 みかん	塩, 鶏がら, 酒, 薄口醤油 みりん, 醤油, 酢	811 kcal 31.7 g
20火	白飯 もち米蒸し団子 炒合菜 (チャーホウサイ) 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, 豆腐	精白米, ごま油, でん粉, もち米 サラダ油, 緑豆春雨	人参, 長葱, 生姜, にんにく もやし, キャベツ, なら, 干椎茸	塩, 醤油, 酒, こしょう 鶏がら	791 kcal 30.4 g
21水	冬至メニュー ほうとうどん 天ぷら (タラ・シヤモ) 白菜のポン酢和え	○	牛乳, 油揚げ, 味噌, 鶏卵 シヤモ, タラ, 削り節	ほうとう麺, サラダ油 こんにゃく, 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	793 kcal 37.4 g
22木	♪セレクト給食メニュー♪ ポークカレー ほうれん草のグリーンサラダ ※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 ほうれん草, キャベツ きゅうり, リンゴジュース オレンジジュース	塩, 赤ワイン, 豚骨 ベイリーフ粉, 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 ナツメグ, ガラムマサラ 酢, こしょう	A. 852 kcal 24.1 g B. 851 kcal 24.5 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どんに入れ、ゆずは和え物にして21日(水)に提供します。

## 22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。