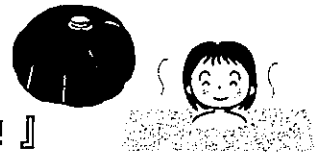




# [ 令和5年度 12月 献立表 ]



『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 金	ふりかけごはん ぎせい豆腐 キャベツの和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 削り節 刻みのり, 大豆, 豆腐, 鶏卵 油揚げ, 味噌	精白米, 白煎りごま, 油, 三温糖 でん粉, ごま油, 白すりごま	人参, 菊水煮, 干椎茸, 生姜 キャベツ, きゅうり, 白菜, 長葱	塩, ゆかり粉, 醤油, みりん 酢, こしょう, だし削り節	821 kcal 36.3 g
4 月	チキンライス ポテトのハニーサラダ リンゴ (サンふじ)	○	牛乳, 鶏肉	精白米, バター, サラダ油 じゃが芋, はちみつ	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, りんご	塩, パプリカ, 白ワイン こしょう, トマトピューレ ケチャップ, 酢, 洋辛子	739 kcal 21.1 g
5 火	白飯 具沢山味噌汁 サケのマヨネーズ焼き モヤシのゴマ酢和え	○	牛乳, サケ, 味噌	精白米, マヨネーズ, 三温糖 白すりごま	パセリ, 小松菜, 人参, もやし 玉葱, キャベツ, しめじ えのき, 長葱	塩, こしょう, 白ワイン, 酢 醤油, だし削り節	743 kcal 33.0 g
6 水	中華丼 大根とキュウリのナムル 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, いか, えび, 豆腐	精白米, サラダ油, でん粉 ごま油, 白煎りごま	生姜, 玉葱, 人参, 白菜, 青梗菜 長葱, きゅうり, 大根, 干椎茸	塩, 鶏がら, 酒, こしょう 醤油, オイスターソース ラー油	744 kcal 29.9 g
7 木	ワカメご飯 松風焼き 小松菜の煮浸し けんちん汁	○	牛乳, わかめごはんの素 ちりめんじゃこ, 鶏肉, 大豆 鶏卵, 味噌, 油揚げ, 豆腐	精白米, 生パン粉, 三温糖 白煎りごま, サラダ油, ごま油 里芋	長葱, 生姜, 人参, もやし 小松菜, ごぼう, 大根	塩, みりん, だし削り節 醤油, だし昆布	823 kcal 40.1 g
8 金	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, こんにやく 三温糖, つきこんにやく じゃが芋	人参, ごぼう, 干椎茸, 玉葱 さやいんげん, みかん	塩, だし昆布, 酒, 醤油 だし削り節	743 kcal 27.6 g
11 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, 長葱, 人参, キャベツ きゅうり	塩, 酒, 醤油, 酢, こしょう だし昆布, だし削り節	780 kcal 34.3 g
12 火	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, 白煎りごま	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	729 kcal 28.9 g
13 水	ピザトースト フライドフィッシュ ポテトポタージュ みはや (果物)	○	牛乳, ミックスチーズ ウインナー, ホキ 調理用牛乳, 生クリーム	食パン, サラダ油, でん粉 じゃが芋, バター, 薄力粉	ホールトマト, にんにく 玉葱, 人参, マッシュルーム ピーマン, 生姜, パセリ, みはや	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	771 kcal 37.6 g
14 木	鶏肉の照り焼き丼 大根と胡瓜のゆかり漬け キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻みのり, 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, キャベツ	塩, 酒, 醤油, 塩, みりん ゆかり粉, だし削り節	766 kcal 32.8 g
15 金	♪商店街コラボメニュー♪ 今井寿シェフ特製ボロネーゼ ポテトのフレンチサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳, 牛肉, 豚肉, 粉チーズ ヨーグルト	ペンネ, オリーブ油, サラダ油 でん粉, じゃが芋, 粉糖	玉葱, 生姜, 人参, きゅうり バナナ, バイン缶, みかん缶	塩, こしょう, トマトソース 鶏がら, 酢	773 kcal 38.0 g
<p>商店街コラボ給食第2弾となる今回のメニューは、「赤坂見附バル デル・ソーレ」という赤坂にあるお店のメニューで、「今井寿シェフ特製ボロネーゼ」です。おいしさのポイントは、牛肉と豚肉の挽肉を合わせ、香ばしい焼き色を付ける事です。煮込み時間は短めですが、肉のうまみをしっかり引き出すことで美味しいソースに仕上げています。今回は、ペンネ (ショートパスタ) と合わせた組み合わせになっていますので、お楽しみに！！</p>							
18 月	白飯 もち米蒸し団子 炒合菜 (チャーホウサイ) 卵とワカメのスープ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 鶏卵, わかめ	精白米, ごま油, でん粉 もち米, サラダ油, 緑豆春雨 白煎りごま	人参, 長葱, 生姜, にんにく もやし, キャベツ, たら	塩, 醤油, こしょう, 鶏がら 酒	829 kcal 32.7 g
19 火	今月の郷土料理 (鹿児島) 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, 鶏卵 塩昆布	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, 塩, 醤油, 酢	811 kcal 31.7 g
20 水	白飯 呉汁 豚肉の生姜焼き モヤシの磯和え	○	牛乳, 豚肉, 刻みのり, 大豆 豆腐, 味噌, 豆腐	精白米, 三温糖, でん粉 サラダ油, こんにやく	にんにく, 生姜, きゅうり 人参, もやし, ごぼう, 大根 長葱	塩, 醤油, 酒, だし削り節 みりん	775 kcal 34.6 g
21 木	冬至メニュー ほうとううどん 天ぷら (たら・竹輪) 白菜のポン酢和え	○	牛乳, 油揚げ, 味噌, 鶏卵 竹輪, たら, 削り節	ほうとう麺, こんにやく サラダ油, コーンスターチ 薄力粉	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	782 kcal 37.1 g
22 金	♪セレクトメニュー♪ チキンカレー ホウレン草のグリーンサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 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 ほうれん草, キャベツ きゅうり, 玉葱 アップルジュース オレンジジュース グレープジュース	塩, 白ワイン, 鶏がら 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, 856 kcal 23.9 g B, 855 kcal 24.3 g C, 855 kcal 24.0 g
<p>※デザートが3種類から選べます。 A. アップルゼリー B. オレンジゼリー C. グレープゼリー</p>							

※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21日(木)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3種類の中から選べます。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。