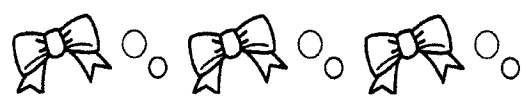


# 12月 献立表



令和元年12月  
港区立三田中学校

今月の目標 ☆冬の生活と健康について考えよう☆

実施日	曜日	献立	飲み物	主な材料とその働き				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2月		・家常豆腐丼 ・卵と豆腐の中華スープ ・みかん	牛乳 豚肉、赤みそ、生揚げ、卵、木綿豆腐、普通牛乳	精白米、調合油、上白糖、でん粉、揚げ油、じゃが芋、ごま油	にんにく、しょうが、人参、白菜、乾しいたけ、長ねぎ、緑豆もやし、小松菜、★みかん	トウバンジャン、酒、鶏ガラ、醤油、食塩、こしょう	803	
							29.6	
3日	火	・ご飯 ・サバの塩麹焼き ・肉じゃが ・あおさの味噌汁	牛乳 まさば、豚肉、削り節、木綿豆腐、あおさ、白みそ、普通牛乳	精白米、塩こうじ、調合油、しらたき、じゃが芋、上白糖	人参、人参、長ねぎ	みりん、酒、醤油	801	
							36.6	
4日	水	・はちみつレモントースト ・白いんげんのクリームシチュー ・ひじきのピリ辛サラダ	牛乳 鶏肉、大豆、調理用牛乳、白いんげんペースト、クリーム、ひじき(乾)、ツナ、普通牛乳	食パン、マーガリン、はちみつ、調合油、じゃが芋、薄力粉、ごま油、三温糖、すりごま	レモン(果汁)、セロリ、人参、人参、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、えだまめ	鶏ガラ、食塩、こしょう、パセリ(乾)、醤油、穀物酢、ラー油	850	
							29.7	
5日	木	・冬の根菜カレーライス ・フロッコリーときゅうりのサラダ ・ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉、ベーコン、粉寒天、普通牛乳	精白米、調合油、薄力粉、じゃが芋、ツナ、上白糖	しょうが、にんにく、セロリ、人参、人参、れんこん、大根、キャベツ、フロッコリー、きゅうり、ホールコーン、ぶどうゼリー、ぶどう(缶)	赤い、ガラムマサラ、クミン、カルダモン、チリパウダー、カレー粉、食塩、ベイリーフ粉、トマトケチャップ、ウスターソース、醤油、中濃ソース、鶏ガラ、穀物酢、こしょう、からし(粉)	876	
							22.3	
6日	金	・ご飯 ・メカジキの照り焼き ・ポテトきんぴら ・カブと油揚げの味噌汁	牛乳 めかじき、削り節、油揚げ、白みそ、普通牛乳	精白米、調合油、三温糖、でん粉、じゃが芋、つきこんにゃく、ごま油、炒りごま	しょうが、ごぼう、人参、人参、かぶ、かぶの葉、長ねぎ	醤油、酒、みりん、トウバンジャン	791	
							34.8	
9日	月	・ココアパン ・鮭とほうれん草のグラタン ・キャベツのスープ ・いちご	牛乳 しろさけ、調理用牛乳、ミックステーズ、E333、普通牛乳	ココアパン、調合油、有塩バター、薄力粉、マカロニ、パン粉、じゃが芋	人参、人参、れんこん、しょうが、えのきたけ、キャベツ、いちご	食塩、こしょう、ベイリーフ粉、パセリ(乾)、鶏ガラ	804	
							33.7	
10日	火	・ご飯 ・ホキとシシャモの二色揚げ ・もやしの中華和え ・豆腐とナメコの味噌汁	牛乳 ホキ、青のり、かつお、削り節、油揚げ、白みそ、木綿豆腐、カットわかめ、普通牛乳	精白米、揚げ油、薄力粉、とうもろこしでん粉、でん粉、三温糖、ごま油、すりごま	小松菜、人参、緑豆もやし、人参、なめこ、長ねぎ	食塩、こしょう、カレー粉、醤油、ラー油、からし(粉)	772	
							33.5	
11日	水	・白菜のうま煮丼 ・ワカメスープ ・バナナナンピヤ	牛乳 豚肉、カットわかめ、普通牛乳	精白米、調合油、でん粉、ごま油、炒りごま、揚げ油、香辛料の皮、粉糖	にんにく、しょうが、人参、人参、だけ、ごま、エリンギ、白菜、小松菜、緑豆もやし、えのきたけ、◆バナナ	鶏ガラ、食塩、こしょう、酒、醤油、オイスターソース	812	
							25.3	
12日	木	・麦ご飯 ・ハンバーグきのこソース ・バジル風味粉ふき芋 ・小松菜のすまし汁	牛乳 鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、大豆、ひじき(乾)、卵、だし昆布、削り節、普通牛乳	精白米、押麦、調合油、パン粉、薄力粉、三温糖、じゃが芋	人参、人参、えのきたけ、マッシュルーム、小松菜、白菜、長ねぎ	食塩、こしょう、ナツメグ(粉)、赤い、醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、ベーリッパウダー、バジル(粉)	793	
							30.9	
13日	金	・ご飯 ・鶏肉のもろみ焼き ・昆布サラダ ・けんちん汁	牛乳 鶏肉、もろみ味噌、塩昆布、鶏肉、油揚げ、だし昆布、削り節、木綿豆腐、普通牛乳	精白米、三温糖、調合油、ごま油、つきこんにゃく	しょうが、人参、キャベツ、小松菜、ごぼう、大根、長ねぎ	醤油、みりん、酒、穀物酢、食塩	803	
							35.9	
16日	月	・五目ご飯 ・飛び魚のつみれ汁 ・大豆とさつま芋の甘辛揚げ	牛乳 だし昆布、鶏肉、油揚げ、削り節、トビウオミンチ、大豆、白みそ、普通牛乳	精白米、もち米、調合油、つきこんにゃく、上白糖、でん粉、三温糖、揚げ油、ツナ、炒りごま	だけの人参、ごぼう、乾しいたけ、しょうが、小松菜、長ねぎ	食塩、醤油、酒、みりん	790	
							31	
17日	火	・ご飯 ・ツナと野菜の卵とじ ・ごぼうサラダ ・小松菜と卵の味噌汁	牛乳 ツナ、鶏ひき肉、卵、削り節、白みそ、木綿豆腐、普通牛乳	精白米、調合油、上白糖、でん粉、三温糖、炒りごま、ごま油	人参、人参、にら、ごぼう、緑豆もやし、きゅうり、赤い、小松菜、長ねぎ	食塩、こしょう、酒、トマトケチャップ、醤油、穀物酢	870	
							38.5	
18日	水	・ご飯 ・イカのチリソース ・きゅうりとワカメの酢の物 ・春雨の中華スープ	牛乳 いか、カットわかめ、普通牛乳	精白米、揚げ油、でん粉、調合油、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油、炒りごま、緑豆はるさめ	長ねぎ、人参、にんにく、しょうが、きゅうり、だけのこ、チンゲンサイ	食塩、酒、醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、トウバンジャン、パプリカ(粉)、穀物酢、薄口醤油、鶏ガラ、こしょう	774	
							29.3	
19日	木	・かき玉うどん ・さつま芋と竹輪の磯辺揚げ ・早香	牛乳 鶏肉、だし昆布、削り節、油揚げ、卵、笹かまぼこ、カットわかめ、焼き竹輪、青のり、普通牛乳	調合油、すりごま、でん粉、うどん、ごま油、揚げ油、ツナ、薄力粉	乾しいたけ、人参、長ねぎ、小松菜、★早香	酒、醤油、食塩、薄口醤油、一味唐辛子	814	
							39.2	
20日	金	★少し早めのクリスマス献立★ ・ミルクパン ・チキンのフレイク焼き ・カラフルサラダ ・野菜のスープ ・ココアゼリー	牛乳 鶏肉、粉チーズ(パルメザン)、ベーコン、大豆、粉寒天、調理用牛乳、クリーム、普通牛乳	ミルクパン、マヨネーズ、調味料、乾燥パン粉、コーンフレイク、調合油、上白糖、ミルクチョコレート、粉糖	キャベツ、きゅうり、人参、ピーマン、赤い、人参、れんこん、しょうが、人参、パセリ	食塩、こしょう、穀物酢、醤油、からし(粉)、鶏ガラ、ベイリーフ粉、オレガノ、ピュアココア	878	
							37.6	
23日	月	★食育の日～冬至献立～★ ・ご飯 ・鮭の柚香焼き ・もやしのごま和え ・かぼちゃのすいとん汁	牛乳 しろさけ、削り節、油揚げ、白みそ、普通牛乳	精白米、調合油、三温糖、でん粉、練りごま(白)、炒りごま、薄力粉	ゆず(果汁)、小松菜、人参、緑豆もやし、かぼちゃ、人参、ほんしめじ	酒、醤油、みりん、食塩	782	
							38.1	
24日	火	・スパゲッティハッシュドポーク ・キャベツとコーンのサラダ ・フルーツ寒天	牛乳 ベーコン、豚肉、粉寒天、普通牛乳	調合油、薄力粉、三温糖、オリーブ油、スパゲティ、はちみつ、上白糖	にんにく、人参、人参、ほんしめじ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、バナナ(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)	赤い、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、ベイリーフ粉、パセリ(乾)、穀物酢、醤油、からし(粉)、白ワイン	795	
							29.6	

## お知らせ



◎行事や食材購入、天候の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。

◎今月使用する果物は、みかん・ぶどう缶・いちご・バナナ・早香・パイン缶・桃缶・ミカン缶を予定しています。

「体の調子を整えるもの」欄に★◆印がついている果物は、★(特別栽培農産物)、◆(有機栽培農産物)を使用する予定です。

◎毎月19日は「食育の日」です。今月は23日に冬至献立を実施します。

◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。