

今月の目標 ☆冬の生活と健康について考えよう☆

港区立三田中学校

| 実施日 | 曜日 | 献立   | 献立の品名 | 主な材料とその働き                                 |  |   |  | エネルギー (kcal) |
|-----|----|--|-------|---|--|---|--|--------------|
|     |    |  |       | 血・肉・骨になるもの                                | 飽く力・体温となるもの  | 体の調子を整えるもの  | 調味料  | たんぱく質 (g)    |
| 1   | 木  | ・ダイスチーズパン<br>・さつま芋のクリームシチュー<br>・かぼちゃサラダ <small>季節の野菜</small>                   | 牛乳    | 鶏肉、大豆、調理用牛乳、生クリーム、牛乳                      | バター、サラダ油、サツマ芋、小麦粉、バター                                | セロリ、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、カブ、キャベツ、カブ、キュウリ                       | 白ワイン、鶏ガラ、塩、コショウ、酢  | 889<br>32.1  |
| 2   | 金  | ・ご飯<br>・チキンカツ<br>・野菜のレモン醤油和え<br>・大根とわかめの味噌汁 <small>季節の野菜</small>               | 牛乳    | 鶏肉、卵、削り節、味噌、ワカメ、牛乳                        | 精白米、揚げ油、小麦粉、生パン粉、衣用、三温糖                              | キュウリ、キャベツ、モヤシ、レモン果汁、大根、長葱                                   | 塩、コショウ、中濃ソース、薄口醤油  | 869<br>31.9  |
| 5   | 月  | ・ターメリックライス<br>・白身魚のピザ風<br>・ポテトの香味和え<br>・ひよこ豆のスープ                               | 牛乳    | メルルーサ、ベーコン、ミックスチーズ、青海苔、ウインナー、ひよこ豆、乾燥牛乳    | 精白米、米粉、オリーブ油、バター、サラダ油、ジャガ芋、白ゴマ                       | 玉葱、トマト缶、シメジ、ピーマン、ニンニク、セロリ、人参、小松菜                            | 塩、ターメリックパウダー、コショウ、ケチャップ、鶏ガラ、ベイリーフパウダー                    | 869<br>35.8  |
| 6   | 火  | ★2年2組リクエスト献立★<br>・担々麺<br>・野菜チップス<br>・抹茶クッキー                                    | 牛乳    | 豚挽き肉、八角、味噌、赤味噌、卵、調理用牛乳、牛乳                 | 中細麺、冷、サラダ油、ゴマ油、練りゴマ、ジャガ芋、揚げ油、三温糖、小麦粉、バター             | 長葱、生葱、モヤシ、人参、青梗菜、ニラ、カボチャ、レンコン、ゴボウ                           | 豆板醤、鶏ガラ、醤油、みりん、甜麺醤、塩、抹茶、ベーキングパウダー                        | 886<br>32.6  |
| 7   | 水  | ・茶飯<br>・味噌煮込みおでん <small>季節の料理</small><br>・コーン入り和風サラダ                           | 牛乳    | だし昆布、削り節、赤味噌、生揚げ、焼き豆腐、サツマ揚げ、結び昆布、ウズラ卵、牛乳  | 精白米、三温糖、コンニャク、ジャガ芋、竹輪、上白糖、サラダ油、白ゴマ                   | 大根、キャベツ、人参、キュウリ、ホールコーン                                      | 酒、醤油、塩、みりん、洋辛子、酢   | 855<br>30.3  |
| 8   | 木  | ★2年1組リクエスト献立★<br>・揚げパン<br>・ラザニア<br>・ほうれん草のスープ <small>季節の野菜</small><br>・フルーツポンチ | 牛乳    | 豚挽き肉、大豆、ミックスチーズ、ベーコン、牛乳                   | コッペパン、揚げ油、上白糖、グラニュー糖、ラザニア、サラダ油、バター、小麦粉               | ニンニク、玉葱、人参、トマトピューレ、パセリ、生葱、マッシュルーム、キャベツ、ポワレン草、ミカン缶、餅、缶、パン缶   | 塩、ケチャップ、コショウ、中濃ソース、鶏ガラ、ベイリーフパウダー、白ワイン、サイダー               | 896<br>32.4  |
| 9   | 金  | ・ご飯<br>・焼売<br>・パンサンデー<br>・豆腐の中華スープ   | 牛乳    | 豚挽き肉、鶏挽き肉、大豆、豆腐、ワカメ、牛乳                    | 精白米、上白糖、でん粉、シューマイの皮、春雨、ゴマ油、白ゴマ                       | 干椎茸、生葱、玉葱、長葱、キャベツ、キュウリ、人参、小松菜                               | 塩、コショウ、醤油、酢、洋辛子、鶏ガラ、酒                                    | 838<br>33.7  |
| 12  | 月  | ・スパゲティ カボナータ<br>・ポテトのハニースラダ<br>・りんご <small>季節の果物</small>                       | 牛乳    | ベーコン、鶏肉、牛乳                                | オリーブ油、小麦粉、スパゲッティ、揚げ油、ジャガ芋、サラダ油、ハチミツ                  | ニンニク、生葱、玉葱、ナス、ピーマン、黄ピーマン、エリンギ、トマト缶、トマトピューレ、人参、キュウリ、キャベツ、リンゴ | 塩、ケチャップ、コショウ、タバスコソース、ウスターソース、醤油、中濃ソース、乾燥パセリ、オレガノ、酢、洋辛子   | 796<br>27.2  |
| 13  | 火  | ・切り干し大根ご飯<br>・銀杏とイカの煮物<br>・かぼち味噌汁 <small>季節の野菜</small>                         | 牛乳    | 鶏肉、油揚げ、削り節、イカ、リンゴ、だし昆布、豆腐、味噌、牛乳           | 精白米、餅米、サラダ油、上白糖、里芋                                   | 切干大根、人参、サイヤインゲン、干椎茸、大根、カブ、カブ、長葱                             | 酒、薄口醤油、醤油、塩、みりん  | 776<br>29.2  |
| 14  | 水  | ★2年3組リクエスト献立★<br>・パンパン<br>・ポテトコロッケ<br>・キャベツサラダ<br>・卵と野菜のスープ<br>・カルピスゼリー        | 牛乳    | 豚挽き肉、大豆、卵、粉砕天、カルピス、牛乳                     | パンパン、揚げ油、サラダ油、バター、ジャガ芋、小麦粉、生パン粉、衣用、乾燥パン粉、衣用、ハチミツ、上白糖 | 玉葱、人参、キャベツ、キュウリ、セロリ、生葱、ポワレン草                                | 塩、コショウ、中濃ソース、酢、洋辛子、鶏ガラ、ベイリーフパウダー                         | 883<br>30.2  |
| 15  | 木  | ・ご飯<br>・ごまシシャモ<br>・野菜の煮浸し<br>・十割汁  | 牛乳    | シシャモ、削り節、油揚げ、だし昆布、サケ、角切、白味噌、赤味噌、豆腐、牛乳     | 精白米、小麦粉、黒ゴマ、白ゴマ、三温糖、ジャガ芋                             | 人参、キャベツ、小松菜、大根、長葱   | 醤油、酒   | 775<br>32.9  |
| 16  | 金  | ・親子丼<br>・白菜のゆかり漬け<br>・豆腐とエノキのすまし汁  | 牛乳    | 削り節、鶏肉、卵、卵みろ、だし昆布、豆腐、ワカメ、牛乳               | 精白米、三温糖  | 玉葱、ミツバ、白菜、小松菜、ゆかり、エノキ、長葱                                    | 塩、みりん、醤油、酒   | 821<br>34.1  |
| 19  | 月  | ★少し早めのクリスマス献立★<br>・バターロールパン<br>・チキンブラウンシチュー<br>・ミモザサラダ<br>・クレーム・オ・ショコラ         | 牛乳    | 鶏肉、卵、粉砕天、調理用牛乳、生クリーム、牛乳                   | バター、サラダ油、ジャガ芋、上白糖、バター、小麦粉、ハチミツ、ミルクチョコ、チョコレート、粉糖      | ニンニク、生葱、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、キュウリ、イチゴ    | 鶏ガラ、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、ナツメグ、酢、洋辛子 | 875<br>29.3  |
| 20  | 火  | ・ピピンパ<br>・中華風コンソープ<br>・みかん <small>季節の果物</small>                                | 牛乳    | 卵、鶏挽き肉、赤味噌、鶏肉、牛乳                          | 精白米、サラダ油、ゴマ油、上白糖、白ゴマ、でん粉                             | モヤシ、人参、小松菜、ニンニク、生葱、玉葱、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、ミカン                | みりん、塩、醤油、鶏ガラ、コショウ  | 818<br>31.1  |
| 21  | 水  | ◎食育推進立～冬至～◎<br>・ほうとう<br>・かしわのひきずり (鶏肉のすき焼き煮)<br>・ゆずはちみつゼリー                     | 牛乳    | 豚肉、油揚げ、だし昆布、厚削り節、赤味噌、味噌、鶏肉、薄餅、焼き豆腐、粉砕天、牛乳 | サラダ油、コンニャク、ほうとう糖、三温糖、シラタキ、車麩、上白糖、ハチミツ                | ゴボウ、人参、大根、シメジ、カボチャ、長葱、白菜、ゆず                                 | 酒、醤油、みりん   | 756<br>34.4  |

### 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。

◎今月の果物は、みかん・りんご・みかん缶・桃缶・パン缶・いちご・ゆずを予定しています。

◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。

## ◎12月21日(水)は食育推進献立です◎

港区では平成28年度より、行事食や地産地消などの食育を重視した給食を一部公費で提供する「食育の推進事業」を実施します。三田中学校では年3回を予定し、12月21日(水)に第1回目の食育推進献立を実施します。今回のテーマは、山梨県の郷土料理「ほうとう」を主とした冬至献立です。

#### 【ほうとう】★山梨県の郷土料理★

かぼちゃを使用したほうとうは、冬至によく食べられる料理のひとつです。味噌仕立ての汁に、普通のうどんとは違った、平たく幅広い麺が特徴です。

#### 【かしわのひきずり(鶏肉のすき焼き煮)】★愛知県名古屋市の郷土料理★

名古屋では、すき焼きのことを「ひきずり」と言います。名古屋ではひきずりを食べて、年の終わりまで「引きずってきた」要らないものを、その年のうちに片づけてから新年を迎えるという習慣があります。

#### 【ゆずはちみつゼリー】★冬至のゆずを使用したデザート★

ゆずには昔から香りに邪気を払う効果があるといわれており、無病息災を祈るため、冬至の日にゆず湯に入る習慣があります。この日は、ゆずとはちみつを使ったゼリーを作ります。