

# 2017年12月予定献立表



港区立高陵中学校

日	献立名	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	一口メモ
1 金	コッペパン ポテトグラタン チーズのふわふわスープ みかん	○	鶏ひき肉、ミックスチーズ、たまご、粉チーズ、飲用牛乳	コッペパン、じゃがいも、米油、小麦粉、でん粉、ドライパン粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、こまつな、みかん	食塩、こしょう、ナツメグ、トマトピューレ、トマトケチャップ、鳥がら、こいくちしょうゆ、料理酒	773 kcal 35.3 g	♪今月の給食目標♪ 『寒さにつけない 食生活を送ろう』
4 月	ご飯 ジャンボ焼売 春雨とベーコンのソテー 豆腐とワカメスープ	○	豚ひき肉、ベーコン、木綿豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、シウマイの皮、でん粉、米油、緑豆春雨、白いりごま	たまねぎ、たけのこ、干し椎茸、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、にら、えのきたけ	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、料理酒、オイスターソース、鳥がら	858 kcal 33.1 g	
5 火	チキンライス キャベツのスープ とうもろこしのキッシュ	○	ベーコン、鶏むね肉、生クリーム、調理用牛乳、たまご、粉チーズ、飲用牛乳	精白米、有塩バター、米油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、キャベツ、冷ホールコーン	食塩、パプリカ粉、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、鳥がら、ベイリーフパウダー	875 kcal 37.6 g	
6 水	スパゲティシシリアン キャベツとコーンのサラダ 焼きりんご	○	ベーコン、鶏むね肉、やりにか、飲用牛乳	オリーブ油、ハーフスパゲティ、米油、小麦粉、三温糖、上白糖、グラニュー糖、有塩バター	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、マッシュルーム、しょうが、ピーマン、キャベツ、ホールコーン缶、りんご	唐辛子、食塩、こしょう、白ワイン、鳥がら、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、パプリカ粉、タバスコソース、穀物酢、こいくちしょうゆ、洋からし粉、シナモン	855 kcal 29.5 g	★焼きりんご★ 焼きりんごに適した品種を使用しています。 旬の果物をおいしくいただきます。
7 木	中華風おこわ 肉じゃが 大根の和風汁	○	豚モモ、ホタテ貝柱、豚肩、鶏むね肉、飲用牛乳	精白米、もち米、ごま油、上白糖、米油、じゃがいも、三温糖、でん粉	にんじん、たけのこ、干し椎茸、こんにゃく、たまねぎ、まいたけ、だいこん	料理酒、食塩、オイスターソース、こいくちしょうゆ、中厚削り節	756 kcal 28.2 g	
8 金	フィッシュバーベキューバーガー ポークビーンズ 野菜サラダ	○	ホキ、豚肩、ベーコン、国産大豆、粉チーズ、コーヒー乳飲料	パン、米油、米油・揚げ油、小麦粉、でん粉、三温糖、じゃがいも	キャベツ、もやし、たまねぎ、セロリ、にんじん、しょうが、きゅうり	食塩、こしょう、料理酒、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、ガーリックパウダー、洋からし粉、赤ワイン、鳥がら、ベイリーフパウダー、トマトピューレ、穀物酢	787 kcal 37.4 g	
1 1月	西湖(シーホー)豆腐丼 塩ナムル フルーツポンチ	○	豚モモ、押し豆腐、飲用牛乳	精白米、米油、三温糖、でん粉、ごま油、白すりごま、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、ホールトマト缶、もやし、こまつな、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、りんご	鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、こしょう、一味とうがらし、白ワイン、サイダー	893 kcal 32.5 g	1-1 リクエスト♪ コーヒー 牛乳
1 2火	ご飯 さけのんにんにくみそ焼き ごま酢和え 豆腐入りかき玉汁	○	さけ、たまご、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、三温糖、白すりごま、でん粉	にんにく、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、はくさい	料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、赤みそ、だし汁、穀物酢、だし昆布、中厚削り節、食塩	738 kcal 37.3 g	なぜかな? と思ったら... 栄養と水分をとり、 あたたかくして 休みましょう
1 3水	ツナピラフ 卵と青菜のスープ スイートポテト	○	ツナ、鶏むね肉、たまご、生クリーム、飲用牛乳	精白米、有塩バター、米油、でん粉、さつまいも、上白糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン缶、しょうが、こまつな	食塩、パプリカ粉、こしょう、こいくちしょうゆ、鳥がら、料理酒	868 kcal 27.2 g	
1 4木	ジャージャー麺 大根ときゅうりのにんにく漬 ブルーベリーヨーグルト	○	豚ひき肉、ヨーグルト、飲用牛乳	米油、蒸し中華めん、三温糖、でん粉、ごま油、粉糖	チンゲン菜、もやし、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、長ねぎ、ぶなしめじ、だいこん、きゅうり、ブルーベリージャム	食塩、こしょう、鳥がら、トウバンジャン、デンメシジャン、赤みそ、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、オイスターソース、穀物酢、ラー油、赤ワイン	820 kcal 32.7 g	
1 5金	ゆかりご飯 ポテトコロケ&キスフライ 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	○	鶏ひき肉、きす、木綿豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、米油、有塩バター、じゃがいも、小麦粉、生パン粉、ドライパン粉、三温糖、白すりごま	ゆかり粉、たまねぎ、こまつな、にんじん、はくさい、長ねぎ	食塩、こしょう、中濃ソース、こいくちしょうゆ、だし昆布、中厚削り節	815 kcal 29.6 g	なぜ予防の 五奉行
1 8月	ドライカレー キャベツサラダ ヨーグルト風味のマドレーヌ	○	豚ひき肉、たまご、ヨーグルト、飲用牛乳	精白米、有塩バター、米油、小麦粉、ごま油、グラニュー糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり	食塩、カレー粉、赤ワイン、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、こいくちしょうゆ、ラー油、ベーキングパウダー	924 kcal 27.0 g	
1 9火	けんちんうどん わかめサラダ シシャモのカレー揚げ 竹輪の黒ごま揚げ	○	鶏むね肉、油揚げ、わかめ、ししゃも、焼き竹輪、たまご、飲用牛乳	米油、さといも、冷凍うどん、三温糖、ごま油、白すりごま、米油、小麦粉、でん粉、黒いりごま、小麦粉	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン缶	だし昆布、中厚削り節、本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、こしょう、カレー粉	771 kcal 34.4 g	うがの奉行 手洗の奉行
2 0水	親子丼 野菜と豆腐のすまし汁 煮浸し	○	鶏むね肉、たまご、絹ごし豆腐、生わかめ、飲用牛乳	精白米、三温糖、でん粉、あられふ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こんにゃく、もやし、こまつな	中厚削り節、食塩、本みりん、こいくちしょうゆ、料理酒、だし昆布、うすくちしょうゆ	797 kcal 36.5 g	
2 1木	ご飯 さわらの照り焼き かぼちゃの含め煮 大根とわかめのみそ汁	○	さわら、わかめ、飲用牛乳	精白米、米油、三温糖、でん粉	しょうが、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、中厚削り節、白みそ、赤みそ	763 kcal 30.5 g	1-2 リクエスト♪ 2色ゼリー
2 2金	ガーリックライス ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ コンソメスープ クランベリーとカルピスのゼリー	○	豚ひき肉、牛乳、生クリーム、ベーコン短冊、粉寒天、飲用牛乳	精白米、米油、有塩バター、小町麩、生パン粉、小麦粉、三温糖、上白糖	ごぼう、にんにく、パセリ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、冷ホールコーン、セロリ、エリンギ、しょうが、クランベリージュース、黄桃缶、いちご	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ナツメグ粉、赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、洋からし粉、鳥がら、ベイリーフパウダー、カルピス、キルシュワッサー、ナタデココ	940 kcal 33.1 g	★献立は、食材料の都合で変更することがあります。



1-1  
リクエスト♪  
コーヒー  
牛乳



1-2  
リクエスト♪  
2色ゼリー

## 年越しに食べるものは?



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

### 体が温まるよ!! なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんのおかずを使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

