



2016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 木	フィッシュバーベキューバーガー 2種のビーンズサラダ クリームスープ	○	ホキ、ひよこまめ、ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム	丸パン、米油、小麦粉、でん粉、砂糖、じゃがいも	キャベツ、もやし、たまねぎ、えだまめ、にんじん、ホールコーン缶、きゅうり、にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、しょうが	塩、こしょう、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、酢、白ワイン、鳥がら、ペイリーフパウダー	753 kca 33.7 g	<p>♪今月の給食目標♪ 「寒さに負けずに 食生活を送ろう」</p> <p>♪今月の給食マナー目標♪ 「三角食べをしよう」</p>
2 金	スパゲティシシリアン クルトン入りサラダ ヨーグルト風味のマドレーヌ	○	ベーコン、鶏肉、やりにい、たまご、ヨーグルト、牛乳	オリーブ油、ハーフスパゲティ、米油、小麦粉、砂糖、食パン	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	唐辛子、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、こいくちしょうゆ、洋からし粉、ベーキングパウダー	860 kca 32.6 g	
5 月	ご飯 ジャンボ焼売 春雨とベーコンのサラダ 豆腐とワカメのスープ	○	豚肉、ベーコン、木綿豆腐、わかめ、牛乳	精白米、シウマイの皮、でん粉、米油、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、長ねぎ	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、酒、オスターソース、鳥がら	857 kca 33.0 g	
6 火	ご飯 肉豆腐 モヤシの和風サラダ	○	豚肉、押し豆腐、牛乳	精白米、米油、砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、つきこんにゃく、白、キャベツ、もやし	酒、中厚削り節、塩、こいくちしょうゆ、酢、こしょう	817 kca 33.9 g	<p>かぜ予防の 5善行</p> <p>うがいの善行</p> <p>手洗いの善行</p>
7 水	2種トースト きなこ&チーズ ボルシチ 小松菜サラダ	○	きな粉、スライスチーズ、豚肉、生クリーム、ベーコン、牛乳	食パン、有塩バター、砂糖、米油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しょうが、ホールトマト缶、マッシュルーム、こまつな、もやし、ホールコーン缶	赤ワイン、鳥がら、トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、こしょう、ペイリーフパウダー、こいくちしょうゆ、酢	756 kca 29.5 g	
8 木	ジャージャー麺 大根とキュウりのにんにく漬け ブルーベリーヨーグルト	○	豚肉、ヨーグルト、牛乳	米油、蒸し中華めん、砂糖、でん粉、ごま油	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、だいごん、きゅうり、ブルーベリージャム	塩、こしょう、鳥がら、トウバンジャン、テンメンジャン、赤みそ、酒、こいくちしょうゆ、本みりん、オスターソース、酢、ラー油、赤ワイン	820 kca 32.7 g	
9 金	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、牛乳	精白米、米油、砂糖、でん粉	しょうが、かぼちゃ、だいごん、たまねぎ	こいくちしょうゆ、酒、本みりん、塩、中厚削り節、白みそ、赤みそ	763 kca 30.5 g	<p>かぜかな? と思ったら...</p> <p>栄養と水分をとり、 あたたかくして 休みましょう</p>
1 2 月	カレーライス キャベツサラダ フルーツポンチ	○	鶏肉、牛乳	精白米、米油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、りんご、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、りんご、キャベツ	赤ワイン、カレー粉、鳥がら、塩、こしょう、ペイリーフパウダー、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース、ガラムマサラ、こいくちしょうゆ、白ワイン、サイダー、酢、ラー油	970 kca 23.5 g	
1 3 火	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	○	鶏肉、ミックスチーズ、たまご、粉チーズ、牛乳	コッペパン、じゃがいも、米油、小麦粉、でん粉、パン粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、こまつな、みかん	塩、こしょう、ナツメグ粉、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、酒	776 kca 35.5 g	
1 4 水	すずしろご飯 厚焼き卵 浅漬け 豆腐と小松菜のすまし汁	○	油揚げ、鶏肉、たまご、木綿豆腐、牛乳	精白米、米油、ごま油、白いりごま、砂糖、あられふ	だいごん、だいごん葉、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、キャベツ、しょうが、長ねぎ、こまつな	だし昆布、中厚削り節、酒、塩、こいくちしょうゆ、一味とうがらし	792 kca 35.2 g	<p>★すずしろ(大根)ご飯★</p> <p>だいごんは、寒くなるにつれて、甘くおいしくなっています。これは、だいごん自身が、凍らないように糖分を増やしているためなのだそうです。大根には、消化を良くしたり、血液をサラサラにする作用があります。だいごんの青々とした緑色の葉には、太陽の光を浴びて、ぎゅーりと栄養も詰まっています。</p>
1 5 木	天丼 白菜のゆかり漬け じゃがいもと小松菜のみそ汁	○	きす、焼き竹輪、たまご、油揚げ、牛乳	精白米、小麦粉、コーンスターチ、米油、砂糖、じゃがいも	かぼちゃ、はくさい、ゆかり粉、こまつな	塩、こしょう、本みりん、こいくちしょうゆ、中厚削り節、だし昆布、白みそ、赤みそ	883 kca 31.6 g	
1 6 金	ご飯 さけのにんにくみそ焼き ごま酢和え 豆腐入りかき玉汁	○	さけ、たまご、木綿豆腐、牛乳	精白米、砂糖、白すりごま、でん粉	にんにく、もやし、きゅうり、たまねぎ、はくさい	酒、本みりん、こいくちしょうゆ、赤みそ、だし汁、酢、だし昆布、中厚削り節、塩	729 kca 37.3 g	
1 9 月	チキンピラフ キャベツのスープ スペインオムレツ	○	鶏肉、たまご、ミックスチーズ、牛乳	精白米、有塩バター、米油、じゃがいも	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、キャベツ	塩、こしょう、白ワイン、鳥がら、ペイリーフパウダー	831 kca 33.2 g	
2 0 火	けんちんうどん わかめサラダ シシャモのカレー揚げ 竹輪の磯部揚げ	○	鶏肉、油揚げ、わかめ、ししゃも、焼き竹輪、青のり、たまご、牛乳	米油、さといも、冷凍うどん、砂糖、ごま油、白いりごま、小麦粉、でん粉	ごぼう、にんじん、だいごん、長ねぎ、キャベツ、ホールコーン缶	だし昆布、中厚削り節、本みりん、塩、こいくちしょうゆ、酢、こしょう、カレー粉	773 kca 34.3 g	<p>クリスマス メニュー!</p>
2 1 水	コーンバターライス ハンバーグ・マッシュルームソース フレンチサラダ コンソメスープ クレーム・ショコラ	○	豚肉、牛乳、生クリーム、ベーコン、粉寒天、無糖練乳、牛乳	精白米、有塩バター、豚、パン粉、米油、小麦粉、砂糖	ホールコーン缶、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、エリンギ、しょうが、いちご	塩、白ワイン、こしょう、ナツメグ粉、赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、こいくちしょうゆ、洋からし粉、鳥がら、ペイリーフパウダー、ビュアココア	962 kca 35.9 g	



日暮れが早くほど早くなり、一段と寒くなってきました。寒いときほど温かい朝食をしっかり食べるように心がけましょう。体温も高まり、からだも目覚めてきますよ。



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食材を使うことが多く、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。

★献立は、食材料の都合で変更することがあります。