

# 令和3年12月分 献立表

中央区立銀座中学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 水	チキンライス 野菜スープ 白玉フルーツミックス 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 じゃがいも 冷凍白玉だんご 砂糖	たまねぎ にんじん スイートコーン 缶 マッシュルーム 水煮 小松菜 しょうが グリンピース パイン 缶 黄桃 缶	770	22.1
2 木	わかめごはん 中華風卵焼き お浸し みそ汁 牛乳	わかめ 豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 春雨 油 ごま油 砂糖	長ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが ほうれん草 もやし にんじん 小松菜 えのきたけ	783	32.2
3 金	<b>【野菜の日】</b> 小松菜えびグラタンパン 青のりピーズポテト 野菜70gのミネストローネ 牛乳	 鶏肉 えび 大豆 チーズ 青のり ベーコン 牛乳	パンズパン マカロニ 油 バター 小麦粉 でんぶん じゃがいも	たまねぎ しめじ 小松菜 にんじん スイートコーン 缶 キャベツ にんにく トマト 水煮 缶 しょうが	780	33.7
6 月	<b>世界の料理【フィンランド】</b> 黒砂糖コッペンパン ロヒ・ラーティッコ 野菜のオニオンサラダ シスコンマッカラケイト 牛乳	 鮭 チーズ ウィンナー 牛乳	黒砂糖コッペンパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ パセリ もやし 小松菜 キャベツ スイートコーン 缶 にんにく しょうが	805	34
7 火	<b>食育の日 日本の郷土料理【滋賀】</b> しよめし ちくわの二色揚げ お浸し 打ち豆汁 牛乳	 鶏肉 油揚げ 打ち豆 焼きちくわ 青のり 牛乳	米 さといも 小麦粉 油 砂糖	にんじん 干しいたけ ごぼう 長ねぎ 白菜 小松菜	771	32.6
8 水	ごはん 魚と野菜の甘酢あん 中華スープ りんご 牛乳	しいら いか うずら卵 ベーコン 牛乳	米 でんぶん 油 じゃがいも ごま油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ビーマン チンゲンサイ りんご	815	29.4
9 木	パンズパン 豆腐ハンバーグデミグラスソースかけ フライドポテト 豆乳コーンスープ 牛乳	豚肉 押し豆腐 卵 ベーコン 豆乳 牛乳	パンズパン 油 パン粉 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	たまねぎ にんじん 小松菜 しょうが クリームコーン 缶 スイートコーン 缶	779	33.5
10 金	ポークカレーライス 青菜ともやしのオニオンサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 粉チーズ 寒天 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜 オレンジジュース	837	22.1
13 月	ごはん さばのサクサク揚げ 野菜のしょうがじょうゆかけ みそ汁 牛乳	さば 牛乳	米 でんぶん 油 砂糖 ごま パン粉	しょうが もやし 小松菜 にんじん えのきたけ キャベツ	886	30.5
14 火	<b>【かみかみメニュー】</b> きなこトースト ポークビーンズ 揚げごぼうのサラダ 牛乳	 きな粉 豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	食パン バター 砂糖 じゃがいも 油 ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	804	31.9
15 水	ゆかりごはん 揚げぎょうぎ 野菜のナムル 中華風コーンクリームスープ 牛乳	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	米 ぎょうぎの皮 ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま でんぶん	ゆかり にんにく しょうが はくさい いら 長ねぎ もやし ほうれん草 にんじん チンゲンサイ たまねぎ クリームコーン 缶	813	24.9
16 木	大豆入りスパゲティミートソース わかめと野菜の中華サラダ アップルパイ 牛乳	豚肉 大豆 わかめ 粉チーズ 卵 牛乳	スパゲティ 油 ごま油 でんぶん 砂糖 冷凍パイシート	たまねぎ にんじん トマト 水煮 缶 にんにく グリンピース キャベツ 小松菜 スイートコーン 缶 りんご レモン汁	837	30.1
17 金	<b>地産地消【小松菜・大根】</b> 鶏肉とごぼうのおこわ きびなごのピリ辛揚げ 東京都産野菜のみそ汁 みかん 牛乳	 鶏肉 きびなご 油揚げ わかめ 牛乳	米 もち米 油 砂糖 ごま でんぶん	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 長ねぎ にんにく 小松菜 大根 みかん	797	31.6
20 月	マーボー丼 五目スープ りんご 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	米 油 でんぶん ごま油 じゃがいも	たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが いら にんじん チンゲンサイ しめじ りんご	795	30.2
21 火	ごはん なめたけ しいらのごまあえ お浸し みそ汁 牛乳	しいら 油揚げ わかめ 牛乳	米 でんぶん 油 ごま 砂糖 じゃがいも	えのきたけ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん 小松菜	793	33.6
22 水	<b>冬至メニュー</b> かぼちゃ入りみそうどん ゆずあえ れんこんとにんじんのマフィン 牛乳	鶏肉 油揚げ 生クリーム 卵 牛乳	冷凍うどん 油 さといも 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	にんじん 干しいたけ かぼちゃ 小松菜 大根 はくさい ゆず れんこん	754	26.6
23 木	<b>クリスマスメニュー</b> コーンピラフ クリスピーチキン 野菜のオニオンサラダ 野菜スープ サイダーゼリー 牛乳	ベーコン 鶏肉 ひじき 寒天 牛乳	米 油 バター 砂糖 小麦粉 コーンフレーク 米粉マカロニ	たまねぎ にんじん スイートコーン 缶 マッシュルーム 水煮 グリンピース にんにく もやし 小松菜 チンゲンサイ しょうが パイン 缶	884	28.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量 (中学校)



栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
12月分平均	806	14.8	27.1	2.9	359	113	2.9	286	0.42	0.59	35	5.5
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

もうすぐ冬休みが始まります、冬休みも体調を崩さず、元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しく摂ることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補い、元気に過ごしましょう。

## 食育の日 郷土料理 滋賀県「しよめし」「打ち豆汁」

「しよめし」とは、しょうゆを使って炊いたごはんのことをいいます。昔はお祭りなどで出されていたことから「わっしょい」の「しよい」をかけて名付けられたそうです。

「打ち豆汁」に使っている打ち豆は大豆を一粒一粒木づちでつぶして乾燥させたものです。戦に打ち勝つというゴロ合わせで、信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。

