令和５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 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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ポークカレーライス　海藻サラダ 粒入りオレンジゼリー　牛乳	豚肉　海藻ミックス アガー　牛乳	米　米粒麦　油 じゃがいも　砂糖 ごま　ごま油	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　もやし　小松菜 スイートコーン缶　みかん缶 オレンジジュース	780	24.5
4	月	**かみかみメニュー【ちりめんじゃこ・ちくわ】** じゃこ入り小松菜チャーハン　竹輪の二色揚げ トック入りスープ　牛乳	豚肉　卵　焼きちくわ ちりめんじゃこ　鶏肉 青のり　牛乳	米　油　ごま油 ごま　小麦粉　トック	たまねぎ　小松菜　しょうが 大根　にんじん	785	31.9
5	火	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　生揚げ　牛乳	米　春雨　油 ごま油　砂糖　ごま	長ねぎ　たまねぎ　干しいたけ しょうが　白菜　小松菜 にんじん　大根　えのきたけ	766	31.6
6	水	ごはん　豆腐ハンバーグデミグラスソースがけ フライドポテト　豆乳コーンスープ　牛乳	豚肉　押し豆腐 ベーコン　豆乳 牛乳	米　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	854	31.9
7	木	**地産地消【小松菜・大根・にんじん】** けんちんうどん　ちくわ入りかき揚げ　みかん　牛乳	鶏肉　油揚げ 焼きちくわ　牛乳	うどん　里芋　油 さつまいも　小麦粉	ごぼう　大根　にんじん 長ねぎ　小松菜　こんにゃく たまねぎ　みかん	751	25.4
8	金	**〇銀座ミツバチプロジェクト〇** ハニーレモントースト　ポークビーンズ　ツナサラダ りんご　牛乳	豚肉　ベーコン 大豆　ひよこ豆　牛乳 まぐろ油漬け缶	食パン　マーガリン はちみつ　じゃがいも 油　砂糖	レモン　たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが　小松菜 もやし　りんご	779	32.4
11	月	カレーチーズドッグ　ポトフ　サイダーゼリー　コーヒー牛乳	鶏肉　大豆　チーズ ウインナー　アガー コーヒー牛乳	コッペパン　油 パン粉　じゃがいも 砂糖	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　セロリー パイン缶	750	31.0
12	火	**～２－２考案献立～** ごはん　クリスピーチキン　もやしとほうれん草のサラダ クラムチャウダー　牛乳	鶏肉　ほたて貝 牛乳	米　小麦粉　砂糖 油　コーンフレーク じゃがいも　バター	にんにく　もやし　ほうれん草 にんじん　レモン　たまねぎ グリンピース	856	30.5
13	水	**～２－５考案献立～** ごはん　ぶりの照り焼き　野菜のしょうが醤油がけ 具だくさんみそ汁　みかん　牛乳	ぶり　木綿豆腐 牛乳	米　砂糖　でんぷん じゃがいも	キャベツ　小松菜　にんじん しょうが　大根　こんにゃく みかん	778	32.8
14	木	**～２－４考案献立～** 和風パスタ　青のりビーンズポテト　フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉　大豆　牛乳 青のり　ヨーグルト	スパゲティ　小麦粉 油　バター　でんぷん じゃがいも	にんにく　しょうが　たまねぎ とうがらし　にんじん　小松菜 れんこん　しめじ　パイン缶 黄桃缶　みかん缶	750	31.3
15	金	**～２－３考案献立～** ごはん　鶏肉の山賊焼き　きんぴらごぼう かぼちゃ入りすいとん汁　牛乳	鶏肉　木綿豆腐 牛乳	米　でんぷん　油 糸こんにゃく　砂糖 ごま　小麦粉	しょうが　にんにく　ごぼう　にんじん とうがらし　大根　しめじ　長ねぎ 小松菜　かぼちゃ	868	30.3
18	月	海鮮あんかけそば　わかめスープ　豆乳かぼちゃ蒸しパン 牛乳	豚肉　えび　いか わかめ　木綿豆腐 豆乳　牛乳	蒸し中華麺　油 砂糖　でんぷん 小麦粉	キャベツ　たまねぎ　にんじん もやし　青梗菜　しめじ えのき　かぼちゃ	773	29.5
19	火	**食育の日　日本の郷土料理【滋賀】** しょいめし　わかさぎの唐揚げ　野菜のごまだれ 打ち豆汁　牛乳	鶏肉　油揚げ わかさぎ　打ち豆 牛乳	米　でんぷん　油 ごま　砂糖　さといも	にんじん　干しいたけ　ごぼう にんにく　しょうが　ほうれん草 もやし　長ねぎ　大根	760	32.4
20	水	**【食べよう野菜３５０メニューの日】** 麻婆豆腐丼　野菜70gの辛子和え　卵スープ 牛乳	豚肉　押し豆腐 大豆　卵　牛乳	米　米粒麦　油 砂糖　でんぷん ごま油	たまねぎ　長ねぎ　にんじん 干ししいたけ　にんにく　えのき しょうが　小松菜　白菜	784	32.8
21	木	**【季節の献立】冬至（12月22日）** ごはん　魚のゆず味噌焼き　糸寒天のごま酢がけ かぼちゃのみそ汁　みかん　牛乳	さば　糸寒天　牛乳	米　砂糖　ごま	しょうが　長ねぎ　ゆず　小松菜 にんじん　イートコーン缶　えのき かぼちゃ　キャベツ　みかん	815	27.5
22	金	**クリスマスメニュー** ぶどうパン　ミートボールのトマトシチュー　ミモザサラダ いちごジャム入りココアマフィン　牛乳	豚肉　卵　牛乳	ぶどうパン　パン粉 油　じゃがいも　砂糖 小麦粉　米粉	たまねぎ　キャベツ　にんじん しめじ　トマト水煮缶 ブロッコリー　カリフラワー いちごジャム	869	30.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。

滋賀県の郷土料理「しょいめし」

「しょいめし」とは、しょうゆを使って炊いたご飯のことです。昔はお祭りなどで出されていたことから「わっしょい」の「しょい」から名付けられたそうです。

生徒１人１回当りの平均栄養摂取量（中学校）

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ﾅﾄﾘｳﾑ (食塩相当量)※1 (g)	ｶﾙｼｳﾑ *2 (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	食物繊維 *2 (g)
12月分平均	795	15.3	26.9	2.6	376	112	3.2	341	0.46	0.61	40	8.5
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

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内　*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

令和５年９月に実施した「ベジチャレンジ」の取り組みを紹介する動画を、１２月１日（金）に公開します。ぜひご覧ください。

12月8日（金）ハニーレモントースト

銀座のビルの屋上で養蜂をしている「銀座ミツバチプロジェクト」という取組を知っていますか？２００６年からこのプロジェクトがスタートし、皇居・浜離宮・日比谷公園や街の木々を飛び回りミツバチたちは甘い蜜を蓄えています。

今回はそのハチミツを、相性のいいレモンの果汁と一緒にパンに塗ってトーストにしました。味わって食べましょう！

12月 給食だより

令和5年度　12月号
中央区立銀座中学校
校　　長　平松　功治
栄養士　　髙野さつき

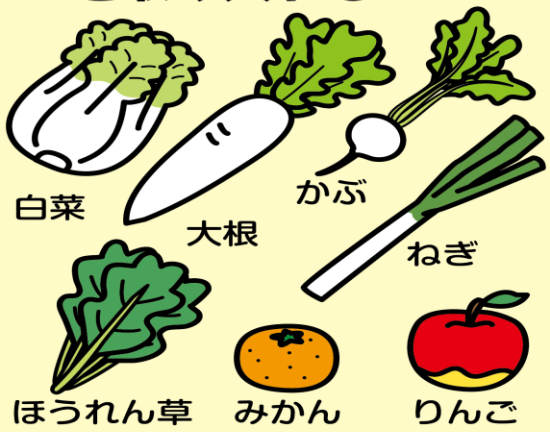
日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりましたね。気温と共に体温も低くなり、抵抗力が弱まると風邪をひきやすくなります。栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう！

★冬休みを元気に過ごすためのポイント

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる



★朝・昼・夕の３食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。

冬至は、１年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

んのつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

～2年生考案献立を提供します～

１２～１５日は家庭科の授業で２年生が考えた献立です。栄養のバランスや価格などを考慮して、栄養士と一緒に内容を決定しました。

各クラスのテーマ

２－２「旬の食材を使用した献立」　２－３「中学生に必要な栄養素を満たす郷土料理」
２－４「旬の食材を使用した料理」　２－５「中学生が自宅で再現できる献立」