

毎日350g以上の野菜を食べよう！

今月の給食 平均野菜使用量

# 令和2年 12月 献立表



中央区立晴海中学校

献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	kcal	g
1 火 <b>130g</b> ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ ごぼうのサラダ のっぺい汁 <b>～かみかみ献立～</b>	牛乳,真ほっけ,鶏肉,ちくわ	米,かたくり粉,油,上白糖,ごま油,こんにゃく,さといも	しょうが,ごぼう,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,長ねぎ	757	28.8
2 水 フレンチトースト 牛乳 ツナサラダ ポークビーンズ	たまご,牛乳,豚肉,まぐろ缶,ベーコン,大豆	食パン,上白糖,油,じゃがいも	キャベツ,もやし,玉葱,にんじん,にんにく,しょうが	742	31.3
3 木 ひじきごはん 牛乳 卵焼き 野菜のごまだれ みそ汁	油揚げ,凍り豆腐,牛乳,豚肉,大豆,豆腐,ちくわ,たまご,わかめ	米,米粒麦,ごま油,上白糖	にんじん,玉葱,しめじ,もやし,だいこん,長ねぎ	820	32.3
4 金 <b>味噌ラーメン</b> 牛乳 シューマイ 野菜の生姜醤油がけ	豚肉,牛乳,豆腐	冷凍ラーメン,油,ごま油,かたくり粉,しゅうまいの皮	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,玉葱,もやし,にら,コーン缶,キャベツ	743	34
7 月 わかめごはん 牛乳 里芋コロケ 野菜の和風サラダ けんちん汁	わかめ,牛乳,鶏肉,生クリーム,粉チーズ,豆腐,油揚げ	米,さといも,小麦粉,パン粉,油,上白糖,じゃがいも,ごま油	玉葱,はくさい,もやし,だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ	803	25.6
8 火 ミートボールスパゲティ 牛乳 ひじきサラダ にんじんケーキ	豚肉,大豆,牛乳,たまご	スパゲティ,油,上白糖,小麦粉,バター	玉葱,にんじん,にんにく,もやし,トマト水煮缶,キャベツ,だいこん,オレンジジュース	906	31.2
9 水 ごはん 牛乳 <b>マーボー大根</b> 春雨スープ	牛乳,豚肉,大豆	米,油,上白糖,ごま油,かたくり粉,はるさめ	だいこん,玉葱,長ねぎ,にら,にんにく,しょうが,もやし,にんじん,えのきたけ,こまつな	743	21.4
10 木 二色そばろ井 牛乳 さつま汁 りんご	豚肉,大豆,たまご,牛乳,鶏肉,豆腐	米,上白糖,油,さつまいも	にんじん,しょうが,だいこん,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ,りんご	907	36.8
11 金 <b>～地産地消の日～</b> 黒砂糖パン 牛乳 マカロニグラタン <b>ポトフ</b> 東京都産のだいこん キャベツを使用	牛乳,鶏肉,生クリーム,粉チーズ	黒砂糖パン,マカロニ,油,小麦粉,バター,パン粉	玉葱,しめじ,だいこん,にんじん,キャベツ,セロリー	814	34.8
14 月 チリドッグ コーヒー牛乳 海藻サラダ にんじんポタージュ	豚肉,大豆,ベーコン,コーヒー牛乳,生クリーム,海藻ミックス	ドッグパン,マーガリン,上白糖,かたくり粉,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,玉葱,青ピーマン,トマト水煮,キャベツ,にんじん,もやし,コーン缶	760	26.8
15 火 <b>～食育講演会～</b> ごはん 牛乳 <b>ぶり味噌柚庵焼き</b> <b>冬至運射込み茶巾結び 鶏団子汁 栗あんみつ</b>	牛乳,ぶり,油揚げ,鶏肉,豆腐,わかめ,かんてん,小豆	米,ぎんなん,しらたき,上白糖,かたくり粉,グラニュー糖,黒砂糖,栗甘露煮,白玉だんご	ゆず,さいいんげん,ごぼう,れんこん,にんじん,ぶなしめじ,かんぴょう,なんきん(かぼちゃ),玉葱,はくさい,えのきたけ,こまつな	906	39.5
「銀座小十」奥田透さんが味わい深い和食を提供していただきます。「冬至運射込み茶巾結び」は冬至に食べると良いと言われている「ん」がつく食材がたくさん入った巾着煮です。					
16 水 クッパ 牛乳 <b>パリパリサラダ</b> みかん	豚肉,たまご,牛乳	米,ごま油,上白糖,ごま油,ワンタンの皮	にんじん,長ねぎ,にら,にんにく,もやし,キャベツ,はくさい,だいこん,玉葱,みかん	806	30.6
17 木 ごはん 牛乳 昆布の佃煮 <b>たらちり</b> 青のりビーンズポテト	昆布,牛乳,豆腐,真鱈,鶏肉,大豆,青のり	米,ごま,上白糖,しらたき,かたくり粉,じゃがいも,油	はくさい,長ねぎ,にんじん,ゆず	764	31.5
18 金 <b>食育の日</b> <b>郷土料理 ～山梨県～</b> ほうとう 牛乳 <b>メヒカリの唐揚げ</b> <b>せいだのたまじ</b> <b>ぶどうゼリー</b>	豚肉,ちくわ,牛乳,メヒカリ,アガー	ほうとう麺,油,ごま,上白糖,小麦粉,じゃがいも	にんにく,にんじん,だいこん,はくさい,かぼちゃ,しめじ,長ねぎ,ぶどうジュース	745	27.7
山梨県上野原市桐原(ゆずりはら)地区で伝統的に食される「せいだのたまじ」。「せいだ」はじゃがいもの呼び名で「たまじ」は特に小さなじゃがいものことです。捨てるような小さな芋を味噌で甘く煮て無駄にしません。					
21 月 <b>世界の料理 ～ロシア～</b> <b>焼きピロシキ風</b> 牛乳 <b>ボルシチ オリヴィエサラダ</b>	豚肉,大豆,牛乳,鶏肉,ハム	パーカーハウス,はるさめ,上白糖,かたくり粉,小麦粉,パン粉,じゃがいも,油,中ざらめ,マヨネーズ	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,セロリー,ビーツ,トマト水煮,きゅうり	754	30.3
ピロシキは小麦粉を練った生地いろいろな具を包み、揚げか焼いて作ります。ロシアを代表する家庭料理「ボルシチ」は真っ赤なスープが特徴で、これはビーツと呼ばれる赤い甜菜(大根の一種)を使うためです。					
22 火 和風スパゲティ 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ りんご	ちくわ,鮭,鶏肉,牛乳,油揚げ	スパゲティ,小麦粉,バター,油,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,とうがらし,玉葱,にんじん,キャベツ,しめじ,もやし,りんご	766	32.9
23 水 ごはん 牛乳 魚のあずま煮 野菜のごま酢がけ みそ汁	牛乳,銀さけ,わかめ	米,かたくり粉,油,上白糖,ごま,じゃがいも	もやし,にんじん,はくさい,玉葱	787	33.2
24 木 <b>行事食:クリスマスメニュー&amp;セレクト給食</b> ピラフ 牛乳 米粉マカロニスープ 抹茶チョコチップケーキ <b>【セレクト給食】</b> ①クリスピーチキン ②照り焼きチキン	ウインナー,牛乳,鶏肉,ベーコン,たまご	米,油,マーガリン,油,上白糖,米粉マカロニ,小麦粉,バター,チョコチップ,①コーンフレーク	玉葱,にんじん,コーン缶,キャベツ,①にんにく	①908 ②854	①31.3 ②30
25 金 カレーライス ジョア <b>玉葱ドレッシングサラダ</b> サイダーゼリー	鶏肉,ジョア,アガー	米,じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン,ごま油,上白糖	玉葱,しょうが,にんにく,もやし,キャベツ,にんじん,みかん缶	828	24.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。

今年は 12月21日  
**冬至と食べ物**

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物**  
冬至に「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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

**こんにゃく** 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

このマークのある日の下線がついた料理は「野菜1皿=70g」を示しています。

**セレクト給食 集計結果**  
★クリスピーチキン...417人  
★照り焼きチキン...126人

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (mg)	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	802	15	27	3.1	378	106	3	275	0.5	0.6	30	5.6
都栄養摂取標準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5