



令和5年度 12月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今月の給食
平均野菜使用量

117g



中央区立日本橋中学校

日	曜	献立名	おこな使用食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	身体の調子を整えるものになる		
1	金	ジャージャー麺 厚揚げの中華スープ みかん 牛乳	大豆,豚肉,みそ, 生揚げ,牛乳	蒸し中華めん,油,上白糖, でんぷん,ごま油	玉ねぎ,にんにく,しょうが,たけのこ, にんじん,長ねぎ,青ピーマン, チンゲンサイ,みかん	756	31.1
4	月	きなこクリームコッペパン ツナとマカロニのトマト煮込み 野菜70gコーンと野菜のフレンチサラダ 牛乳	きな粉,まぐろ缶詰, 牛乳	ドッグパン,マーガリン,上白糖, マカロニ,油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,トマト水煮缶, スイートコーン缶,キャベツ, きゅうり,にんじん	747	25.4
5	火	ビビンバ にらたまスープ フルーツミックス 牛乳	豚肉,たまご,牛乳	米,油,上白糖,ごま油,でんぷん	にんにく,こまつな,もやし, スイートコーン缶,にら,にんじん, 玉ねぎ,パイン缶詰,みかん缶, りんご缶	768	28.0
6	水	ごはん 魚の和風揚げ キャベツと油揚げサラダ わかめとえのきのみそ汁 牛乳	めかじぎ,油揚げ, カットわかめ,みそ,牛乳	米,でんぷん,油,上白糖	キャベツ,にんじん,しょうが, えのきたけ,はくさい	748	27.9
7	木	～八王子市産 キャベツ使用～ にんにくとトマトのスパゲティ グレープフルーツゼリー 牛乳 ポテトと野菜のサラダ	豚肉,アガー,牛乳	ロングスパゲティ,油,三温糖, じゃがいも,ごま油,上白糖	にんにく,玉ねぎ,トマト水煮缶, こまつな,キャベツ,にんじん, グレープフルーツ	760	31.0
8	金	じゃこ入りわかめごはん じゃがいもとひき肉の煮物 もやしのみそ汁 みかん 牛乳	炊き込み用わかめ, ちりめんじゃこ,豚肉, 生揚げ,みそ,牛乳	米,じゃがいも,油,上白糖, でんぷん	にんじん,玉ねぎ,こんにゃく, こまつな,もやし,みかん	775	29.3
11	月	シュガートースト ポークビーンズ 海藻ミックスと野菜のサラダ りんご 牛乳	大豆,豚肉, 海藻ミックス,牛乳	食パン,マーガリン, グラニュー糖,じゃがいも, 油,上白糖	玉ねぎ,トマト水煮缶,にんにく, だいこん,にんじん,もやし,りんご	750	35.4
12	火	鮭チャーハン 春雨と野菜の中華サラダ 中華スープ クリスタルゼリー 牛乳	鮭,たまご,ベーコン, 木綿豆腐,アガー,牛乳	米,油,ごま油, じゃが芋,春雨,上白糖	長ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん, にら,パイン缶詰	747	28.0
13	水	チキンカレーライス 揚げ大豆と野菜のサラダ りんご 牛乳	鶏肉,大豆,牛乳	米,じゃがいも,油,米粉, 上白糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,トマト水煮缶, にんにく,しょうが,すりおろしりんご, キャベツ,きゅうり,りんご	822	25.1
14	木	なす入り麻婆豆腐丼 じゃこ入り中華サラダ みかん 牛乳	豆腐,豚肉,みそ, ちりめんじゃこ,牛乳	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	なす,玉ねぎ,長ねぎ,たけのこ, にんにく,しょうが,キャベツ,もやし, きゅうり,にんじん,みかん	771	30.7
15	金	ごはん 肉じゃがコロッケ 野菜のしょうが和え キャベツのみそ汁 牛乳	凍り豆腐,豚肉, 生揚げ,みそ,牛乳	米,じゃがいも,しらたき,上白糖, 油,小麦粉,パン粉,ごま油	にんじん,もやし,こまつな,しょうが, キャベツ,だいこん,長ねぎ	804	28.1
18	月	鶏ごぼうピラフ スペニッシュオムレツ 青菜ときのこのスープ 牛乳	鶏肉,ベーコン, たまご,牛乳	米,バター,油,じゃがいも	ごぼう,玉ねぎ,しょうが,にんじん, スイートコーン缶,青ピーマン, えのきたけ,チンゲンサイ,もやし	747	29.3
19	火	～日本の郷土料理〈鹿児島県〉～ ごはん 鮭の照り焼き 野菜の和風サラダ さつま汁 牛乳 【さつま汁】鶏肉を使った具だくさんな味噌汁のことです。鹿児島県では、江戸時代から薩摩武士たちが土風高揚のため、盛んに闘鶏をおこなっていた記録があり、その際に負けた鶏をその場でしめ、男たちが野菜と一緒に煮込んで食べたのがはじまりだといわれています。	鮭,鶏肉,油揚げ,牛乳	米,上白糖,油,三温糖, ごま油,さつまいも	にんじん,こまつな,もやし,きゅうり, だいこん,長ねぎ	747	32.8
20	水	和風スパゲティ 糸寒天と野菜のごま酢がけ 豆乳ココアケーキ 牛乳	鶏肉,ベーコン,寒天, 豆乳,牛乳	ロングスパゲティ,油, 上白糖,いりごま,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,しめじ,こまつな,もやし, スイートコーン缶	863	31.7
21	木	ごはん ぶりのみそマヨネーズ焼き 白菜ゆず風味 かぼちゃのみそ汁 牛乳	ぶり,油揚げ,みそ,牛乳	米,上白糖,ごま油	しょうが,はくさい,こまつな,もやし, ゆず,玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ	783	30.9
22	金	行事食 セルフクリスピーサンド (バーンズパン) クリスピーチキン キャベツと人参サラダ 白菜とコーンの豆乳クリームスープ ジョア	鶏肉,ベーコン, 豆乳,ジョア	バーンズパン,小麦粉, コーンフレーク,油,上白糖	にんにく,キャベツ,にんじん,玉ねぎ, はくさい,クリームコーン缶, スイートコーン缶	747	29.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

今年12月22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。この日を境に入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、力を付ける習慣ができたそうです。12月21日に「ゆず」と「かぼちゃ」を使用した献立を提供します。



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。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

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。

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)に区HP(<https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>)で公開します。ぜひご覧ください。

生徒1人1回当た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 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	
							A ₁ (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C ₁ (mg)		
12月分平均	771	15.4	28.7	2.9	360	101	2.8	318	0.43	0.56	35	7.1
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	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エネルギー10%範囲 *2:学校給食摂取基準のエネルギー20%範囲内で調整しています。