

12月 献立表

(中学校18回)

奥多摩町学校給食センター

2024	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	メモ
2月	チリビーンズドッグ (コッペパン・チリビーンズ) キャベツソテー 冬野菜のクリームシチュー	○	コップ	パン 油 小麦粉 さつまいも バター	だいたい 豚肉 生乳 鶏肉 生クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー かぶ マッシュルーム	739 28.4	2日(月) 冬野菜のクリームシチュー 冬にうれしい、かぶ、にんじん、さつまいも、ブロッコリーが入ったクリームシチューです。
3火	高野豆腐のそぼろ丼 もやしとちくわの和え物 手作りりんごゼリー	○	コップ	こめ 油 砂糖 ごま	豚肉 だいたい 凍り豆腐 生乳 ちくわ てんぐさ	にんじん しいたけ ねぎ もやし こまつな りんご	717 30.2	3日(火) 高野豆腐のそぼろ丼 高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作ります。成長期に必要なカルシウムや鉄が豊富な食べ物です。
4水	ごはん いかのチリソース 野菜の中華和え 豆腐の中華スープ	○	コップ	こめ でん粉 油 砂糖 こんにやく ごま	生乳 いか ベーコン 豚肉 豆腐 わかめ	ねぎ はくさい にんじん きくらげ たまねぎ	738 29.6	4日(水) いかのチリソース チリソースは、トマトとウガラシやスパイス、調味料を使ったソースです。チリソースの「チリ」は、赤トウガラシという意味だそうです。
5木	ごはん 白菜ハンバーグ 切り干し大根の含め煮 じゃがいもとわかめの味噌汁	○	コップ	こめ 小麦粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも	生乳 豚肉 豆乳 油揚げ わかめ	たまねぎ はくさい 切干しだいこん にんじん ねぎ	716 29.7	5日(木) 白菜ハンバーグ いつものハンバーグに冬が旬の白菜も入れます。野菜が苦手な人も、ハンバーグに入れたら食べられるかもしれませんね。
6金	鶏ごぼうご飯 さつまいもと大豆の甘辛揚げ 豆乳みそ汁 菊花みかん	○	コップ	こめ 油 砂糖 でん粉 さつまいも こんにやく	鶏肉 油揚げ 生乳 だいたい 生揚げ 豆乳	ごぼう にんじん しめじ だいこん ほうれんそう ねぎ みかん	725 28.0	6日(金) 鶏ごぼうご飯 ごぼうは、中国から薬として伝わった野菜です。おなかの調子を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれています。
9月	トマトクリームスパゲティ カントリーサラダ(ドレッシング) 菊花みかん	○	コップ	スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉	鶏肉 ベーコン だいたい 生乳 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり キャベツ さやいんげん みかん	730 29.9	 10日(火) 中華風卵スープ 卵は、からだをつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、黄身にはビタミンAやビタミンEも豊富です。
10火	ごはん 厚揚げと豚肉のキムチ炒め きゅうりの胡麻醤油 中華風卵スープ	○	コップ	こめ 油 砂糖 ごま	生乳 生揚げ 豚肉 卵 鶏肉	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きゅうり コーン には	735 30.6	11日(水) わさびコロッケ 古里小学校3年生が考えてくれた新しいメニューです。奥多摩でとれたわさびの茎の塩漬が入っています。わさびの食感や風味を味わってみてください。
11水	コッペパン わさびコロッケ わかめサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	○	コップ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 こんにやく 砂糖 マカロニ	生乳 豚肉 わかめ ベーコン	たまねぎ わさび コーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ	734 26.1	12日(木) 白身魚フライ メルルーサという白身魚のフライです。メルルーサは、体長が1メートルほどもある大きな魚です。味はクセがなく、食べやすい魚です。
12木	ごはん 白身魚フライ(ソース) 肉じゃが ねぎと大根の味噌汁	○	コップ	こめ 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	生乳 メルルーサ 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ だいこん	804 33.3	13日(金) ちゃんこ汁 「ちゃんこ」とは、相撲のカシたちが食べる食事のことです。手をつくことが負けるイメージになるため、4本足の豚や牛は使わないそうです。
13金	ごはん 鶏肉の味噌にんにく焼き 大根ときゅうりのピリッと漬け ちゃんこ汁	○	コップ	こめ 油 砂糖 しらたき	生乳 鶏肉 豆腐	ねぎ きゅうり だいこん にんじん ごぼう はくさい しめじ	696 30.9	16日(月) シュガートースト とかしたマーガリンに砂糖を入れて、食パン一枚一枚に塗って作ります。
16月	シュガートースト マカロニサラダ ポークビーンズ 菊花みかん	○	コップ	パン マーガリン 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	生乳 豚肉 ひよこまめ だいたい 生クリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト みかん	802 25.4	17日(火) メキシカンライス メキシコの代表的な米料理で、トマトとスパイスを加えて炊き込んだごはんです。給食では、カレー粉を入れたスパイシーな混ぜご飯にアレンジしています。
17火	メキシカンライス 豆腐ナゲット 白菜スープ ヨーグルト	○	コップ	こめ 油 でん粉 砂糖 パン粉	豚肉 生乳 豆腐 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン 青ピーマン はくさい	703 28.1	18日(水) ブロッコリーのサラダ ブロッコリーは、冬が旬の野菜です。かぜ予防に効果があるビタミンがたっぷり含まれています。
18水	キーマカレーライス ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) パセリポテト	○	コップ	こめ 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	豚肉 だいたい 生乳	たまねぎ グリンピース コーン にんじん ブロッコリー キャベツ えだまめ レモン パセリ	822 29.8	19日(木) 大根のべっこう煮 大根は冬が旬の野菜です。大根は部位によって味がちがいます。上の部分は辛みが弱く、下の部分は辛みが強いので、料理によって使い分けると良いですね。
19木	ごはん 鮭の和風ねぎソース 大根のべっこう煮 小松菜の味噌汁	○	コップ	こめ でん粉 油 砂糖 ごま	生乳 さけ 豚肉 油揚げ	ねぎ だいこん こまつな もやし にんじん	739 29.9	20日(金) 【冬至献立】 12月21日は冬至です。冬至は、1年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至には、厳しい冬を乗り越えるために、栄養豊富なかぼちゃを食べます。
20金	ごはん さばの竜田揚げ 白菜のゆず風味 冬至の味噌汁	○	コップ	こめ でん粉 油 砂糖	生乳 さば 油揚げ	しょうが はくさい にんじん ゆず かぼちゃ だいこん れんこん	790 29.7	23日(月) ツナとほうれん草の卵焼き 冬が旬のほうれん草を使った卵焼きです。冬のほうれん草は、夏のものに比べてビタミンCが約3倍も含まれています。
23月	ごはん ツナとほうれん草の卵焼き キャベツとにんじんのおひたし(醤油) 奥多摩汁	○	コップ	こめ マヨネーズ こんにやく さといも	生乳 まぐろ 卵 かつお節 豚肉 豆腐	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	758 31.8	24日(火) 【クリスマス献立】 12月25日はクリスマスです。海外ではクリスマスには七面鳥を食べますが、日本では手に入りくいいためチキンを食べます。
24火	コッペパン(いちごジャム) フライドチキン カラフルサラダ(ドレッシング) ミネストローネ ヨーグルトクレープ	ジ ョ ア	コップ	パン でん粉 小麦粉 油 砂糖 マカロニ	生乳 鶏肉	いちご キャベツ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ トマト	765 29.9	
25水	ごはん いかの香味焼き じゃが芋の煮物 もやしの味噌汁	○	コップ	こめ 油 じゃがいも	生乳 いか さつまいも 揚げ 豆腐 油揚げ	ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	655 31.3	

◎ 今月の給食費は1月6日月曜日に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)