

## 12月分学校給食献立表

令和7年度 11月 28日

世田谷区立東深沢中学校

給食回数18回

校長 本田 仁

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 脂質 たんぱく質
1月 1日	おいもごはん	○	さばの一味焼き 大根とひじきのサラダ 吉野汁	牛乳, さば, 干ひじき, けずりぶし, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	米, さつまいも, ごま, さとう, ごま油, でん粉	にんにく, ねぎ, ショウガ, キュウリ, だいこん, コーン, 赤ピーマン, にんじん, たけのこ, こまつな	819 kcal 34.2 g 35.1 g
2月 2日	ツナとキャベツのスパゲッティ たまごのケーキ	○	コールスローサラダ	牛乳, ベーコン, ツナ, 鶏卵, 牛乳	スパゲッティ, 油, さとう, グラニュー糖, バター, 小麦粉	にんにく, にんじん, キャベツ, コーン, キュウリ	832 kcal 32.8 g 31.1 g
3月 3日	チヤーハン	○	ツナにら揚げぎょうざ くだもの(みはや)	牛乳, 豚肉, ハム, ロース, なると, 鶏卵, ツナ, シュレッドチーズ	米, 油, ごま油, ぎょうざの皮, でん粉	にんじん, たまねぎ, ねぎ, ショウガ, ピーマン, にら	810 kcal 31.3 g 31.5 g
4月 4日	セルフフィッシュサンド	○	ジャーマンポテト ミルクポトフ	牛乳, メルルーサ, ベーコン, 豚肉, 牛乳, 粉チーズ	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, バン粉, 油, ジャガイモ	たまねぎ, コーン, にんじん, 白菜	709 kcal 26.5 g 35.6 g
5月 5日	七分つき米ごはん	○	とんべい焼き風たまご焼き おひたし 豆腐汁	牛乳, 豚肉, 鶏卵, けずりぶし, 豆腐	七分つき米, 油, さとう	キャベツ, たまねぎ, ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, きくらげ, 白菜	725 kcal 23.6 g 32.2 g
6月 6日	きな粉豆乳トースト	○	クラムチャウダー 豆のカラフルサラダ	牛乳, 豆乳, きな粉, ベーコン, 鶏肉, あさり, 牛乳, 粉チーズ, 生クリーム, ひよこまめ	無塩食パン, グラニュー糖, キャベツ, 油, バター, 小麦粉, さとう	たまねぎ, にんじん, クリームコーン, ににく	709 kcal 26.5 g 23.4 g
7月 7日	七分つき米ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル くだもの(みかん)	牛乳, 豚肉, 豆腐	七分つき米, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, ショウガ, ねぎ, たけのこ, にんじん, もやし, こまつな, みかん	786 kcal 25.5 g 33.6 g
8月 8日	シュガートースト	○	ほうれん草のクリームシチュー フルーツヨーグルト	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 鮭, 牛乳, ブレーンヨーグルト	無塩食パン, バター, グラニュー糖, 油, ジャガイモ, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, りんご・もも(缶)	832 kcal 31.9 g 25.6 g
9月 9日	ごはん	○	さわらのしょうが風味焼き じゃがいもの甘辛煮 きのこみそ汁	牛乳, さわら, けずりぶし, わかめ	米, 米こうじ, ジャガイモ, さとう	ショウガ, だいこん, なめこ, えのきたけ, しめじ, ねぎ	724 kcal 16.5 g 34.5 g
10月 10日	ぶたキムチ丼	○	じゃこサラダ たまごスープ	牛乳, 豚肉, じゃこ, 鶏肉, 鶏卵	米, 油, 三温糖, ごま油, さとう, でん粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 白菜, もやし, キムチ, にら, だいこん, こまつな, ショウガ	768 kcal 24.4 g 30.0 g
11月 11日	ごはん	○	かみかみ佃煮 豚肉と大根のうま煮 くだもの(みかん)	牛乳, じゃこ, 糸けずり, 塩昆布, 豚肉, 大豆, うずら卵	米, ごま, 三温糖, 油, さとう, さといも	ショウガ, だいこん, こんにゃく, にんじん, 白菜, みかん	769 kcal 20.3 g 30.3 g
12月 12日	親子丼	○	根菜汁 和風サラダ	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 刻みのり, けずりぶし, 大豆	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, 油, さといも, ごま油	にんじん, たまねぎ, 糸みつば, こんにゃく, ごぼう, ねぎ, こまつな, キャベツ, だいこん	788 kcal 23.0 g 32.7 g
13月 13日	中華おこわ	○	ししやものからあげ 豆もやしのナムル 豆腐チゲ	牛乳, 豚肉, えび, ししやも, 豚肉, 豆腐	もち米, 米, 油, 小麦粉, 油, さとう, ごま油, でん粉	ねぎ, しいたけ, にんじん, たけのこ, だいこん, もやし, こまつな, ショウガ, キムチ, しめじ, にら	755 kcal 27.6 g 38.7 g
14月 14日	【有機米ごはん】	○	和風ハンバーグ 春雨サラダ ほうれんそうのみそ汁	牛乳, 豆腐, 豚肉, 鶏卵, こんぶ, けずりぶし, 豆腐	有機米, 油, パン粉, さとう, でん粉, 春雨, ごま油	ショウガ, たまねぎ, だいこん, もやし, ほうれんそう, にんじん	806 kcal 26.1 g 33.1 g
15月 15日	ごはん	○	家常豆腐 和風サラダ ぶどうゼリー	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, ショウガ, にんじん, たけのこ, ねぎ, チンゲンツアイ, キャベツ, キュウリ, だいこん, ぶどうジュース	774 kcal 22.7 g 30.7 g
16月 16日	★ほうとうのカレー煮込み ★冬至給食	○	鶏じやがグラタン コーンサラダ	牛乳, 豚肉, けずりぶし, 鶏肉, シュレッドチーズ	でん粉, うどん, 油, ジャガイモ, パン粉, さとう	たまねぎ, しめじ, にんじん, ねぎ, かぼちゃ, こまつな, キャベツ, もやし, コーン	708 kcal 27.2 g 34.6 g
17月 17日	★あしたばパン ★少し早い クリスマス給食	○	★鶏肉のマーマレード焼 クリームポテト トマトシチュー	牛乳, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ, ベーコン	あしたばパン, マーマレード, ジャガイモ, 油, さとう, 小麦粉, マカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ダイストマト	737 kcal 31.6 g 31.5 g
18月 18日	キーマカレーライス	○	キャベツのごまドレッシングかけ くだもの(りんご)	牛乳, ベーコン, 豚肉, 粉チーズ	七分つき米, 油, 小麦粉, さとう, ごま	にんにく, ショウガ, たまねぎ, セロリー, にんじん, トマト, りんご, ピーマン, キャベツ, もやし	810 kcal 28.6 g 24.8 g

3学期の給食開始日は、1月9日(金)

※ 献立内容は、食材料の都合により変更することもございます。

リクエスト給食の結果を各フロアに掲示しています！

カレンダーもあと残り少なくなってきた。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとて体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

## 食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

## 効果的な手洗い



## 作ってみませんか



## キャロットラペ

## 材料 4人分

- にんじん ..... 2本
- オリーブ油 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ3分の1
- レモン ..... 1個(しぶる)

フランスの家庭料理で、にんじんがたっぷりとれるサラダです。チーズおろし器を使っておろすと、とてもおいしく出来上がり、干しレーズンやナツツ類、オレンジなどを加えるとデザート感覚でもいただけます。オリーブ油とレモン汁のドレッシングにはお好みで酢やこしょうを足してください。市販のフレンチドレッシングをかけてもおいしいです。

## 作り方

- ①にんじんをチーズおろし器でおろす(スライサーで薄くしてから千切りでもよい)。
- ②①に塩、オリーブ油、レモン汁で作ったドレッシングを加えてよくあえ、なじませれば出来上がり。