

# 12月 給食だより

No.8

令和7年11月28日

世田谷区立北沢中学校

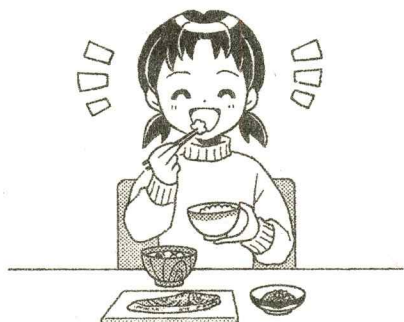
栄養士 藤田・井橋

最近は寒暖差が大きいです。これから寒くなってくる冬の時期は風邪やインフルエンザの流行が心配されるため、特に体調管理が重要になります。免疫力を維持するために、日頃からバランスのとれた食事を取り、十分な睡眠をとって健康に過ごしましょう。

## ❖12月の献立表から❖

### 意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

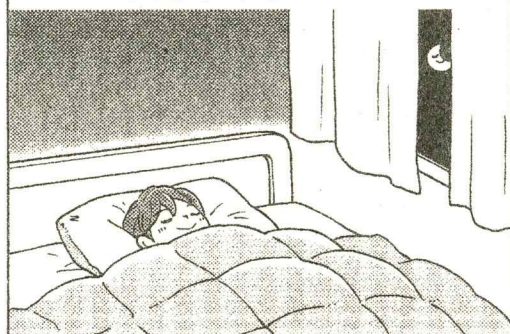
1日3食をしっかり食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする

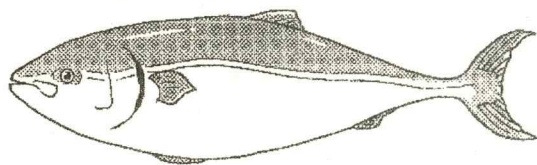


手洗い・うがいをする



### 冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどかわります。



★1月の給食は9日(金)から始まります。冬休み前に給食当番

の生徒は白衣を持ち帰ります。

洗濯をして、1月の登校時に持たせるようお願いします。

### ○9日・11日 有機米給食

有機米は、化学肥料や農薬を原則使わず栽培するため、収穫量も多くありませんが、環境への配慮から見直されています。厳しい検査に合格し『JASマーク』をつけることができます。

### ○16日 せたがやそだち給食

世田谷区で取り組む「せたがやそだち給食」です。

大蔵大根の特徴は、根の上部から先まで円筒形で、太さ10～12cm、長さ45cmほどあり、1本の大きさが3kgにもなります。大蔵大根は水分が少なく煮崩れしにくいので、煮物や汁物に合います。この日は、大蔵大根を使ってカレーライスを作ります。

### ○22日 冬至

献立名：ゆずおろしポン酢あえ  
かぼちゃのみそ汁

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く夜が長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ることで風邪の予防になるといわれています。



# 12月 学校給食予定献立表



令和7年12月

世田谷区立北沢中学校

| 日   | ランチ<br>ルーム        | 給食<br>行事  | 献立名               | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|-------------------|-----------|-------------------|----|-----------------------|---------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1月  |                   |           | カレーミートサンド         | ○  | 豚肉 大豆 チーズ             | 無塩パン 油              | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ                  | 795 kcal                      |
|     |                   |           | 鮭とブロッコリーのクリームシチュー |    | 鮭 牛乳 いんげん豆 生クリーム 粉チーズ | 油 じゃが芋 小麦粉 バター      | レモン 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー           | 38.8 g                        |
|     |                   |           | くだもの（みかん）         |    |                       |                     | みかん                             | 31.2 g                        |
|     |                   |           |                   |    |                       |                     |                                 | 2.4 g                         |
| 2火  | 3B                |           | ねぎ塩豚丼             | ○  | 豚肉                    | 米 七分つき米 油 でん粉 ごま油   | にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ もやし レモン         | 854 kcal                      |
|     |                   |           | カリカリ油揚げ入りおひたし     |    | 油揚げ                   |                     | もやし 人参 小松菜                      | 30.3 g                        |
|     |                   |           | 芋ようかん             |    | 寒天                    | さつま芋 砂糖             |                                 | 25.3 g                        |
|     |                   |           |                   |    |                       |                     |                                 | 2.1 g                         |
| 3水  |                   |           | わかめラーメン           | ○  | 豚肉 わかめ うずら卵           | 蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油     | たけのこ もやし 長ねぎ                    | 764 kcal                      |
|     |                   |           | ジャンボぎょうざ          |    | 豚肉                    | ごま油 でん粉 餃子の皮 小麦粉 油  | にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ にら             | 34.1 g                        |
|     |                   |           | 小松菜とじゃこの生姜醤油和え    |    | じゃこ                   |                     | 人参 もやし キャベツ 小松菜 生姜              | 29.0 g                        |
|     |                   |           |                   |    |                       |                     |                                 | 3.9 g                         |
| 4木  |                   |           | 生揚げの家常豆腐丼         | ○  | 豚肉 みそ 生揚げ             | 米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油   | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ<br>干し椎茸 長ねぎ | 852 kcal                      |
|     |                   |           | 春雨サラダ             |    |                       | 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま      | もやし 人参 きゅうり                     | 31.0 g                        |
|     |                   |           | フルーツヨーグルト         |    | ヨーグルト                 | はちみつ                | みかん缶（甘夏缶） バイン缶 りんご缶             | 26.2 g                        |
|     |                   |           |                   |    |                       |                     |                                 | 2.3 g                         |
| 5金  |                   |           | ご飯                | ○  |                       | 米                   |                                 | 760 kcal                      |
|     |                   |           | 千草焼き              |    | 鶏肉 鶏卵                 | 油 砂糖                | 人参 玉ねぎ 干し椎茸                     | 34.8 g                        |
|     |                   |           | 大根の肉みそがらめ         |    | 豚肉 みそ                 | 油 砂糖 でん粉 ごま油        | 大根 長ねぎ                          | 26.7 g                        |
|     |                   |           | 豆腐のみそ汁            |    | 豆腐 油揚げ みそ わかめ         |                     | 玉ねぎ                             | 3.0 g                         |
| 8月  |                   |           | ご飯                | ○  |                       | 米                   |                                 | 749 kcal                      |
|     |                   |           | 野菜入り鶏つくね          |    | 鶏肉 大豆 豆腐 鶏卵 豆乳        | パン粉 ごま 砂糖 でん粉       | ごぼう 人参 長ねぎ                      | 32.0 g                        |
|     |                   |           | ひじきと根菜の土佐煮        |    | ひじき ちくわ かつおぶし おかか     | じゃがいも 油 砂糖          | れんこん 人参                         | 21.6 g                        |
|     |                   |           | かぶのみそ汁            |    | 油揚げ みそ                |                     | かぶ 玉ねぎ えのき茸 かぶの葉                | 2.9 g                         |
| 9火  |                   | 有機米<br>給食 | ご飯                | ○  |                       | 米                   |                                 | 767 kcal                      |
|     |                   |           | さばのおろし煮           |    | まさば                   | でん粉 油               | 生姜 大根 こねぎ                       | 34.5 g                        |
|     |                   |           | 白菜のピリ辛和え          |    |                       | ごま油 砂糖 ごま           | 人参 白菜 小松菜 きゅうり にんにく<br>生姜 長ねぎ   | 29.4 g                        |
|     |                   |           | かき玉汁              |    | 豆腐 鶏卵 わかめ             | でん粉                 | 人参 えのき茸 長ねぎ                     | 2.5 g                         |
| 10水 |                   |           | たまごサンド            | ○  | 鶏卵                    | 無塩パン 砂糖             | 玉ねぎ                             | 789 kcal                      |
|     |                   |           | ボーケビーンズ           |    | 豚肉 大豆                 | 油 バター 小麦粉 砂糖        | にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマトジュース         | 33.8 g                        |
|     |                   |           | ハニーサラダ            |    |                       | じゃが芋 油 はちみつ         | キャベツ 人参 きゅうり コーン                | 38.1 g                        |
|     |                   |           |                   |    |                       |                     |                                 | 2.2 g                         |
| 11木 |                   | 有機米<br>給食 | ご飯                | ○  |                       | 米                   |                                 | 714 kcal                      |
|     |                   |           | 肉豆腐               |    | 豚肉 みそ 豆腐              | 油 砂糖 でん粉 ごま油        | 生姜 人参 干し椎茸 たけのこ しめじ<br>長ねぎ 小松菜  | 29.5 g                        |
|     |                   |           | 糸こんにゃくともやしの和え物    |    |                       | ごま油 砂糖 ごま           | こんにゃく もやし 人参 にんにく               | 21.8 g                        |
|     |                   |           | 黒みつ寒天             |    | 寒天 きな粉                | 砂糖 黒蜜               |                                 | 1.8 g                         |
| 12金 | おおくま<br>学級        |           | ココアパン             | ○  |                       | ココアパン               |                                 | 815 kcal                      |
|     |                   |           | 鮭のマヨネーズ焼き         |    | 鮭 チーズ                 | パン粉 オリーブ油           |                                 | 39.7 g                        |
|     |                   |           | ジャーマンポテト          |    | ベーコン                  | じゃが芋 バター            | にんにく 玉ねぎ パセリ                    | 33.6 g                        |
|     |                   |           | ミネストローネ           |    | 豚肉                    | 油 マカロニ              | にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ダイストマト缶        | 3.2 g                         |
| 15月 |                   |           | こぎつねご飯            | ○  | 鶏肉 油揚げ                | 米 大麦 砂糖             | 人参                              | 715 kcal                      |
|     |                   |           | ししゃもの唐揚げ          |    | ししゃも                  | でん粉 油               | にんにく 生姜                         | 31.4 g                        |
|     |                   |           | ごま酢和え             |    |                       | 砂糖 油 ごま             | 人参 もやし きゅうり キャベツ                | 24.8 g                        |
|     |                   |           | さつま汁              |    | 鶏肉 油揚げ みそ             | さつま芋                | 人参 ごぼう 大根 長ねぎ                   | 3.3 g                         |
| 16火 | せたがや<br>そだち<br>給食 |           | 大蔵大根のカレーライス       | ○  | 豚肉 大豆 レンズ豆            | 米 七分つき米 油 小麦粉       | 大蔵大根 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参<br>ダイストマト缶  | 855 kcal                      |
|     |                   |           | 海藻サラダ             |    | わかめ                   | 油 ごま油 砂糖            | 人参 もやし キャベツ コーン                 | 31.3 g                        |
|     |                   |           | アップルパイ            |    |                       | パイシート 砂糖            | りんご レモン                         | 31.9 g                        |
|     |                   |           |                   |    |                       |                     |                                 | 3.1 g                         |
| 17水 |                   |           | セルフコロッケバーガー       | ○  | レンズ豆 豚肉 鶏卵            | 丸パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 | 人参 玉ねぎ                          | 770 kcal                      |
|     |                   |           | バジルドレッシングサラダ      |    | ハム                    | 油 砂糖                | 人参 キャベツ 小松菜 コーン レモン にんにく        | 28.5 g                        |
|     |                   |           | 冬野菜のスープ           |    | 鶏肉                    | 油                   | 人参 玉ねぎ 大根 かぶ かぶの葉               | 32.6 g                        |
|     |                   |           |                   |    |                       |                     |                                 | 3.6 g                         |
| 18木 |                   |           | ほうとう              | ○  | 鶏肉 油揚げ みそ             | ほうとう 油              | 人参 ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ 小松菜          | 720 kcal                      |
|     |                   |           | ツナサラダ             |    | ツナ                    | 油 砂糖                | 大根 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜               | 29.1 g                        |
|     |                   |           | 明日葉だんご            |    | 豆腐 きな粉                | 上新粉 白玉粉 砂糖          | あしたば粉                           | 22.4 g                        |
|     |                   |           |                   |    |                       |                     |                                 | 2.5 g                         |
| 19金 |                   | 食育の日      | 麦ご飯               | ○  |                       | 米 大麦                |                                 | 735 kcal                      |
|     |                   |           | 骨太ふりかけ            |    | ちりめんじゃこ 粉かつお 塩昆布      | ごま 砂糖               |                                 | 31.6 g                        |
|     |                   |           | おでん               |    | ちくわ さつま揚げ がんもどき うずら卵  | 竹輪ふ じゃが芋 砂糖         | 大根 こんにゃく                        | 18.5 g                        |
|     |                   |           | 野菜のからし和え          |    |                       |                     | 人参 もやし 小松菜                      | 3.2 g                         |
| 22月 |                   | 冬至献立      | くだもの（みかん）         | ○  |                       |                     | みかん                             |                               |
|     |                   |           | ご飯                |    |                       | 米                   |                                 | 782 kcal                      |
|     |                   |           | 鯖のピリ辛焼き           |    | さば                    | 砂糖                  | 長ねぎ 生姜 にんにく                     | 30.9 g                        |
|     |                   |           | ゆずおろしポン酢和え        |    | ツナ                    | 油 砂糖                | 人参 もやし キャベツ 小松菜 大根 ゆず           | 33.3 g                        |
| 23火 |                   |           | かぼちゃのみそ汁          | ○  | 生揚げ みそ                |                     | えのき茸 かぼちゃ 小松菜                   | 2.6 g                         |
|     |                   |           | トマトとツナのスパゲティ      |    | ベーコン レンズ豆 ツナ          | スパゲッティ 油            | にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ホールトマト缶         | 873 kcal                      |
|     |                   |           | マセドアンサラダ          |    | ハム                    | じゃが芋 油 砂糖           | 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ                 | 37.5 g                        |
|     |                   |           | パインチーズケーキ         |    | 鶏卵 牛乳 チーズ             | 小麦粉 砂糖 バター          | レモン バイン缶                        | 29.1 g                        |
| 24水 |                   |           |                   | ○  |                       |                     |                                 | 3.2 g                         |
|     |                   |           | パエリア              |    | 鶏肉 いか あさり             | 米 大麦 バター オリーブ油      | にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム<br>ピーマン     | 853 kcal                      |
|     |                   |           | クリスマスチキン          |    | 鶏肉                    | でん粉 コーンスターチ 油 砂糖    | 生姜 にんにく                         | 36.0 g                        |
|     |                   |           | 冬野菜のクリームスープ       |    | 鶏肉 牛乳 いんげん豆 生クリーム     | 油 じゃが芋 バター 小麦粉      | 人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー                | 29.7 g                        |
|     |                   |           | くだもの（りんご）         |    |                       |                     | りんご                             | 2.9 g                         |

※都合により献立内容が変更になる場合があります。