

# 12月 献立表



多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

令和7年度

日付	曜日	牛乳	献立名	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 たんぱく質 脂質			
1	月	○	わかめとじやこのごはん 肉じゃがうま煮 みそ汁 りんごゼリー	豚肉,凍り豆腐 油揚げ 豆腐 粉ゼラチン	わかめ じゃこ 牛乳 寒天	米,米粒麦 さとう じゃがいも	ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが,たまねぎ こんにゃく,もやし たいこん りんごジュース	816 kcal 36.2 g 20.7 g
2	火	○	ビリ辛クッパ カクテキ風 チーズボール	豚肉	牛乳 ゴーダチーズ	米,米粒麦 さとう 白玉粉 小麦粉	ごま油 ごま	にんじん にら	にんにく,しょうが たまねぎ,(干)しいたけ キムチ,たいこん	831 kcal 26.4 g 27.2 g
3	水	○	ごはん さばのみそ煮 ゆかりあえ 五目かきたま汁	さば 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	米 さとう でん粉		にんじん こまつな	しょうが,ねぎ キャベツ,もやし えのきだけ	826 kcal 36.5 g 32.3 g
4	木	○	アーモンドトースト ハンガリアンシチュー ほうれん草サラダ くだもの	豚肉 ツナ (レトルト)	牛乳 粉チーズ	食パン,三温糖 グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉,さとう	バター アーモンド粉 油,ごま	ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく,たまねぎ (冷)グリンピース,もやし ホールコーン(缶),りんご	821 kcal 30.9 g 37.4 g
5	金	○	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル くだもの	豚肉 豆腐	牛乳	米,米粒麦 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,しょうが,ねぎ たけのこ(水煮),もやし (干)しいたけ,みかん	795 kcal 35.0 g 26.1 g
8	月	○	ごはん 魚のホイル焼き 野菜ごま醤油かけ 白玉スープ	生鮭 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ	米,三温糖 さとう 白玉もち でん粉	ごま	ピーマン にんじん こまつな チングンツァイ	たまねぎ えのきだけ もやし ねぎ	842 kcal 40.6 g 24.8 g
9	火	○	ごはん ★ジャンボぎょうざ ★春雨サラダ 中華スープ	豚肉 豆腐	牛乳	米 ぎょうざの皮 でん粉,春雨 さとう	ごま油 油	にら にんじん こまつな	しょうが,キャベツ,ねぎ にんにく,きゅうり えのきだけ,もやし,白菜	836 kcal 25.3 g 30.5 g
10	水	○	豆入りカレーライス キャベツサラダ 花みかん	ベーコン 豚肉 大豆	粉チーズ 牛乳	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	にんにく,しょうが たまねぎ,セロリー りんご,キャベツ ホールコーン(缶),みはや	821 kcal 25.0 g 25.0 g
11	木	○	★しょうゆラーメン うずらのしょう油煮 棒餃子 ヨーグルト	豚肉 うずら卵(水煮)	わかめ 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん さとう,春雨 でん粉 ぎょうざの皮	油 ごま油	にんじん こまつな にら	にんにく,しょうが 白菜,もやし,ねぎ キャベツ,しめじ	815 kcal 38.0 g 28.7 g
12	金	○	さつま芋ごはん 鯖の塩焼き 和風サラダ 田舎汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ じゃこ	米 米粒麦 さつまいも	ごま 油	こまつな にんじん	キャベツ,もやし こんにゃく,ごぼう たいこん,えのきだけ ねぎ	812 kcal 36.1 g 36.2 g
15	月	○	ごはん 油淋鶏 白菜の中華サラダ 豆腐のみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	米,でん粉 小麦粉 さとう はちみつ	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	しょうが,にんにく,ねぎ キャベツ,白菜,もやし きゅうり,しめじ えのきだけ	807 kcal 39.4 g 27.3 g
16	火	○	ロールパン マカロニグラタン 卵スープ くだもの	鮭 鶏肉 鶏卵	牛乳 シュレッドチーズ	マーガリンパン カロニ,小麦粉 パン粉,でん粉	油 バター	にんじん	たまねぎ マッシュルーム(缶) えのきだけ,はれひめ	827 kcal 35.9 g 37.2 g
17	水	○	ごはん タッカルビ 白菜キムチ わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 さつまいも 三温糖 トック,さとう	油 ごま油 ごま	にんじん にら	にんにく,しょうが たまねぎ,キャベツ 白菜,だいこん,ねぎ	801 kcal 31.8 g 22.2 g
18	木	○	せたがや育ち給食 菜めし 関西風おでん 野菜のゆず和え 冬至もち	ちくわ,さつま揚げ うずら卵(水煮) 生揚げ,つみれ 油揚げ,豆腐,きな粉	牛乳	米,米粒麦 じゃがいも 白玉粉,さとう	油	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ	こんにゃく 大根だいこん 白菜 ゆず	831 kcal 35.7 g 20.7 g
19	金	○	新潟県郷土料理 ごはん 千草焼き かえりきんぴら のっぺい汁	鶏肉,鶏卵 ツナ (レトルト) ちくわ,油揚げ	牛乳 じゃこ	米,さとう さつまいも さといも でん粉	油 ごま	にんじん みつば	たまねぎ,こんにゃく ごぼう,だいこん えのきだけ,しめじ,ねぎ	835 kcal 38.0 g 27.7 g
22	月	○	ジャンバラヤ カレー・ボーラージュ お豆コロッケ	鶏肉 ウィンナー ひよこまめ	牛乳 生クリーム	米,おおむぎ じゃがいも 小麦粉,パン粉	油 バター オリーブ油	トマトジュース ピーマン フロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ セロリー 白菜	868 kcal 30.3 g 33.6 g
23	火	○	秋田県郷土料理 ごはん いかの照り焼き 野菜のごまみそかけ きりたんぽ汁	いか 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米,米粒麦 三温糖 さといも きりたんぽ	油 ごま	こまつな にんじん みつば	もやし,ごぼう こんにゃく しめじ まいだけ	798 36.2 17.2
24	水	○	セレクト献立 あしたばパン ローストチキンまたは フライドチキン 青のりボテト クリスマススープ 紅茶のケーキ	鶏肉 鶏卵	牛乳 あおのり	あしたばパン さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター	にんじん ダイストマト(缶) かぶ(葉)	しょうが にんにく たまねぎ セロリー かぶ	867 kcal 31.6 g 36.5 g

◎斜め太字下線記載の野菜が世田谷野菜です。 ★印はリクエスト給食です。

今年は22日が冬至です。諸説ありますが、冬至には「ん」が2つ付く食べ物を食べると運が倍になると言われています。

- ・かぼちゃ (なんきん)
- ・れんこん
- ・にんじん
- ・銀杏 (ぎんなん)
- ・金柑 (きんかん)
- ・寒天 (かんてん)
- ・うどん (うんどん)

また、小豆やこんにゃくを食べるという地域もあるそうです。  
小豆の赤い色には昔から邪気をはらう力があると考えられ、太陽が力  
尽きる冬至の朝に、小豆粥を食べることで悪い気を払い、翌日から運  
気を呼び込もうとしたそうです。  
小豆とかぼちゃを甘辛く煮た「いとこ煮」は2つの冬至の食べ物を一緒  
に食べられていいですね。

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。

3学期の給食は、1月8日(木)始業式の日から始まります。

冬休みにエプロンを持ち帰った生徒は、忘れずに持ってきてください。

