

12月のこんだて

平成29年12月
文京区立本郷台中学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	キムチチャーハン	○	しゅうまい ナムル にらたまスープ	牛乳、豚肉、豚肉 鶏肉、豆腐、たまご	米、ごま油、白ごま シュウマイの皮 でんぶん	ピーマン、白菜キムチ 玉ねぎ、しょうが、長ねぎ ぶなしめじ、さやいんげん もやし、にんじん、にら きゅうり、にんにく	894 kcal 37.9 g 32.0 g 4.8 g
4 月	チキンライス	○	鮭フライ キャベツとコーンのソテー くだもの(りんご)	牛乳、鶏肉、鮭 たまご、ベーコン	米、有塩バター、油 小麦粉、パン粉、大豆油	玉ねぎ、ピーマン パセリ、キャベツ こまつな、ホールコーン りんご	857 kcal 36.2 g 27.3 g 3.3 g
5 火	麦ごまご飯	○	家常豆腐 大根サラダ	牛乳、豚肉、生揚げ うずら卵、赤みそ	米、おおむぎ(押麦) 白ごま、油、砂糖 でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが にんじん、キャベツ 長ねぎ、こまつな きゅうり、もやし だいこん	856 kcal 33.0 g 31.3 g 2.2 g
6 水	ミルクパン	○	ポテトミートグラタン ベーコンサラダ	牛乳、豚肉、大豆、牛乳 粉チーズ、ベーコン	ミルクパン、じゃがいも 油、小麦粉、パン粉 オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん にんにく、しょうが パセリ、キャベツ ブロッコリー	825 kcal 32.0 g 28.7 g 3.2 g
7 木	ご飯	○	ハタハタのカレー揚げ 千草あえ 沢煮椀	牛乳、ハタハタ 油揚げ、たまご、豚肉	米、でんぶん、小麦粉 大豆油、糸こんにやく 砂糖、油、ごま油、白ごま	しょうが、にんじん こまつな、ごぼう だいこん、さやいんげん	818 kcal 29.5 g 31.2 g 3.2 g
8 金	スパゲティ アラビアーダ	○	野菜サラダ プリン	牛乳、ベーコン ウィンナー、粉チーズ 牛乳、たまご	スパゲティ オリーブ油、油、砂糖 グラニュー糖	セロリー、にんにく、玉ねぎ しょうが、エリンギ、 ピーマン、ホールトマト ホールコーン、キャベツ きゅうり、にんじん	844 kcal 30.1 g 26.3 g 3.2 g
11 月	中華丼	○	華風大根 ミルクゼリーピーチソース	牛乳、いか、えび、豚肉 うずら卵、アガー、牛乳 生クリーム	米、おおむぎ(押麦) でんぶん、油、ごま油 砂糖	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ ぶなしめじ、にんじん こまつな、はくさい だいこん、黄桃(缶)、レモン	776 kcal 28.1 g 18.9 g 2.5 g
12 火	ご飯	○	豚肉の七味焼き 野菜の生姜あえ にゅうめん入りすまし汁 焼きりんご	牛乳、豚肉、鶏肉	米、白ごま、砂糖 ひやむぎ(乾)、砂糖 有塩バター	にんにく、しょうが 長ねぎ、はくさい、にんじん えのきたけ、エリンギ こまつな、りんご	799 kcal 29.5 g 27.3 g 3.1 g
13 水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ ごまドレッシングサラダ	牛乳、きな粉、豚肉 鶏肉	ミルクパン、砂糖 大豆油、ワンタンの皮 でんぶん、ごま油、白ごま	しょうが、もやし、長ねぎ こまつな、キャベツ、 きゅうり、にんじん	773 kcal 30.4 g 33.2 g 3.7 g
14 木	ご飯 手作りふりかけ	○	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳、ひじき、花かつお 豚肉、生揚げ、豆腐 生わかめ、赤みそ、白みそ	米、油、砂糖、白ごま じゃがいも、大豆油 砂糖、でんぶん	しょうが、にんじん 玉ねぎ、ぶなしめじ さやいんげん、はくさい	866 kcal 30.9 g 27.4 g 2.5 g
15 金	きつねうどん	○	もやしのパリパリサラダ グレーゼリーポンチ	牛乳、豚肉、油揚げ、 粉寒天	冷凍うどん、砂糖 ワンタンの皮、大豆油 ごま油	だいこん、長ねぎ、もやし こまつな、にんじん ぶどうジュース、黄桃(缶) みかん(缶)、レモン	747 kcal 27.9 g 24.8 g 3.6 g
18 月	手作りナン	○	季節の野菜サラダ くだもの(みかん)	牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) 豚肉、大豆	強力粉、砂糖 油、有塩バター、小麦粉 さつまいも、砂糖	にんにく、しょうが 玉ねぎ、にんじん ホールトマト、キャベツ きゅうり、ぶなしめじ みかん	874 kcal 31.4 g 33.3 g 2.9 g
19 火	昆布ご飯	○	えび入り卵焼き キャベツの辛し和え 味噌汁	牛乳、鶏肉、刻み昆布 油揚げ、むきえび たまご、白みそ、赤みそ	米、油、砂糖、でんぶん	にんじん、ぶなしめじ れんこん、長ねぎ えのきたけ、キャベツ かぶ、かぶ(葉)	755 kcal 32.3 g 23.8 g 3.6 g
20 水	味噌ラーメン	○	青のりポテト くだもの(りんご)	牛乳、豚肉、赤みそ 白みそ、大豆、あおのり	むし中華めん、白ごま 油、ごま油、じゃがいも でんぶん、大豆油	にんにく、しょうが 長ねぎ、にんじん もやし、にら、りんご	813 kcal 32.3 g 24.6 g 3.9 g
21 木	パエリア	乳 酸 菌 飲 料	花野菜サラダ コーンスープ (A)フライドチキン 花野菜サラダ コーンスープ (B)ローストチキン	乳酸菌飲料、いか、えび 鶏肉、プロセスチーズ 牛乳	米、有塩バター、油 でんぶん、小麦粉 (A)大豆油・小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 赤ピーマン、にんにく しょうが、カリフラワー ブロッコリー、ホールコーン クリームコーン、パセリ	901 kcal 37.6 g 31.2 g 3.7 g 847 kcal 37.9 g 26.3 g 3.8 g
22 金	じゃこわかめご飯	○	かぼちゃコロッケ 野菜のゆず風味 すまし汁	牛乳、ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ、豚肉 スキムミルク、豆腐 いんげんまめ、たまご 生わかめ	米、おおむぎ(押麦) 白ごま、油、小麦粉 パン粉、大豆油	玉ねぎ、かぼちゃ、小松菜 にんじん、もやし ゆず(果皮、生)、長ねぎ	849 kcal 29.9 g 24.3 g 3.5 g

リクエスト給食

リザーブ給食

冬至

～ 今月の献立から ～
 ○15日(金)は、【リクエスト給食】です。1年生を対象にアンケートをとり、人気のあったメニューを作ります。
 ○21日(木)は、【リザーブ給食】です。リザーブ給食とは、事前に給食をリザーブ(予約)しておき、当日はリザーブしておいた給食を食べるというものです。今回は主菜と飲み物のリザーブです。
 ○22日(金)は、【冬至】にちなんで行事食です。かぼちゃを使ったコロッケと柚子を使ったおひたしを作ります。