



12月 予定献立表



令和7年度
文京区立第八中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	ごはん							精白米	
	さばのみそ煮		たいせいやうさば, 赤みそ				しょうが	砂糖	
	野菜のおろし和え		ふれあい給食		にんじん, こまつな		はくさい, だいこん	砂糖	油
	沢煮椀		豚肉		にんじん		ごぼう, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ		
ほうじ茶プリン			牛乳, クリーム(乳脂肪), 粉寒天				砂糖		
2火	カレーライス		豚肉		にんじん		にんにく, しょうが, 玉ねぎ	精白米, 押麦, じゃがいも, 薄力粉	油
	ツナサラダ		まぐろ缶詰(水煮75g×1)		にんじん		はくさい, もやし, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油
	りんご						りんご		
3水	ごはん							精白米	
	揚げ鶏の梅だれ		鶏肉				ねり梅	でんぶん, 砂糖	油
	おかか和え		かつおぶし		江戸菜, にんじん		もやし	砂糖	
	呉汁		大豆, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		にんじん, 江戸菜		だいこん, 長ねぎ		
4木	胚芽パン							胚芽パン	
	ポテトミートグラタン		豚肉, 大豆	牛乳, 粉チーズ	にんじん		にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油, 有塩バター
	グリーンサラダ							砂糖	油
5金	ブルコギ丼		豚肉		にんじん, なら		玉ねぎ, もやし, しょうが, にんにく	精白米, 砂糖	油, ごま油, いりごま
	卵入りわかめスープ		豆腐, たまご	カットわかめ			えのきたけ	でんぶん	ごま油
	夢オレンジ						夢オレンジ		
8月	ごはん							精白米	
	揚げじゃが芋のそぼろ煮		高野豆腐, 豚肉, 大豆		にんじん		玉ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース	じゃがいも, でんぶん, 砂糖	油
	野菜の磯辺和え			焼きのり	江戸菜, にんじん		もやし	砂糖	
9火	野菜あんかけチャーハン		たまご, 豚肉		にんじん, 江戸菜		長ねぎ, しょうが, 玉ねぎ, もやし, はくさい	精白米, 押麦, 砂糖, でんぶん	油, ごま油
	めひかりのレモンソース			メヒカリ			レモン(果汁)	でんぶん, 薄力粉, 砂糖	油
	りんご						りんご		
10水	ごはん							精白米	
	魚のフライ		ホキ					薄力粉, パン粉	油, すりごま
	ゆかりあえ				にんじん		はくさい, きゅうり, もやし		
11木	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ			玉ねぎ	じゃがいも	
	コッペパン							コッペパン	
	スパニッシュオムレツ		豚肉, たまご	牛乳			玉ねぎ	じゃがいも	油, 有塩バター
	アーモンドサラダ				にんじん		キャベツ, きゅうり		アーモンド(スライス), 油
パンブキンスープ			牛乳, クリーム(乳脂肪)	国産かぼちゃペースト		玉ねぎ		有塩バター	
12金	菜飯				江戸菜			精白米	油
	おでん		うずら卵(水煮缶詰), 焼き竹輪, 鶏肉		にんじん		だいこん	こんにやく, じゃがいも, 竹輪, 砂糖	
	ごま和え				江戸菜		もやし, キャベツ	砂糖	すりごま, 練りごま
15月	練馬大根スパゲティ		オイルツナ	焼きのり			練馬ダイコン	スパゲティ, 砂糖	油
	チキンサラダ		鶏肉		にんじん		キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 長ねぎ	砂糖	油, ごま油, すりごま
	抹茶の cupcakes		豆乳, たまご					薄力粉, 砂糖, 甘納豆(あずき), 白米	有塩バター
16火	麦ご飯							精白米, 押麦	
	手作りコロッケ		豚肉, 大豆		にんじん		玉ねぎ, ぶなしめじ	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油
	しょうが和え				江戸菜, にんじん		もやし, しょうが	砂糖	
17水	みそ汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ			だいこん		
	ピーズドッグ		豚肉, いんげんまめ	ピザチーズ	にんじん		にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	コッペパン, 薄力粉	油
	洋風たまごスープ		豆腐, たまご		にんじん		玉ねぎ	でんぶん	
18木	じゃが芋のハニーサラダ				にんじん		キャベツ, きゅうり, ホールコーン	じゃがいも, はちみつ	油
	ごはん							精白米	
	魚の照り焼き		シルバー					砂糖	
	千草和え		油揚げ		にんじん, 江戸菜		ホールコーン	糸こんにやく, 砂糖	油, ごま油, いりごま
19金	さつま汁		鶏肉, 白みそ, 赤みそ		にんじん		ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さつま芋	油
	しっぽううどん		鶏肉, 油揚げ		にんじん, 江戸菜		だいこん, 長ねぎ	冷凍うどん, 里芋, でんぶん	
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪	あおのり	香川県の料理			薄力粉	油
22月	和三盆スノーボール							薄力粉, コーンスターチ, 和三盆糖, はちみつ	油
	高野豆腐のそぼろ丼		豚肉, 高野豆腐		にんじん		しょうが, ぶなしめじ	精白米, 砂糖	油
	ゆず入りけんちん汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, 江戸菜		ごぼう, だいこん, 長ねぎ, ゆず	里芋, こんにやく	ごま油
23火	かぼちやまじゆつ		いんげんまめ(こしあん)		国産かぼちゃペースト			薄力粉, 砂糖	油
	麦ご飯							精白米, 押麦	
	豆腐の中華煮		豚肉, 豆腐, うずら卵(水煮缶詰)		にんじん, 江戸菜		にんにく, しょうが, 長ねぎ	砂糖, でんぶん	油, ごま油
24水	南蛮和え			カットわかめ	にんじん		キャベツ, きゅうり, もやし	砂糖	いりごま, 油
	コーンピラフ		ウィンナー		にんじん		玉ねぎ, ホールコーン	精白米	油
	バーベキューチキン		鶏肉		パプリカ赤, パプリカ黄, ブロッコリー		玉ねぎ, しょうが, にんにく, りんご	砂糖	
	野菜スープ		ベーコン		にんじん		にんにく, 玉ねぎ, はくさい	じゃがいも	油
豆乳ココアプリン		豆乳	アガー				砂糖		

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容を変更することがあります。
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
12月平均	748	30.4
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5



給食だより 12月号



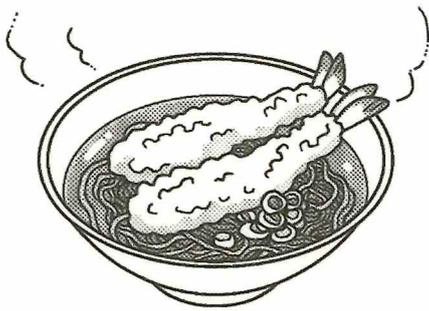
冬に多い感染症に気をつけよう



冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

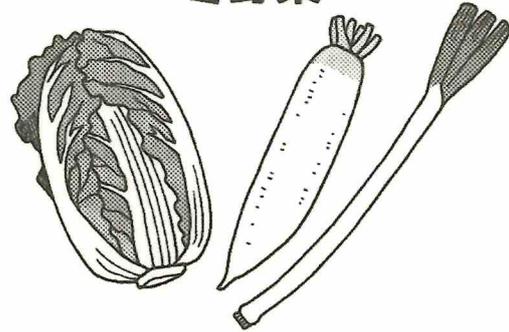


大みそかに食べる 年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

ふんきょう 和食 冬至

冬至は一年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があり、そうすることで風邪をひかないといわれています。また、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるとされています。

給食では、ゆずを使ったけんちん汁と、かぼちゃまんじゅうを作ります。



食育の日

今月は香川県の料理です。

- ・しっぽくうどん……しっぽくうどんは、秋冬を代表する香川県の郷土料理です。煮干しのだしで季節の野菜を煮込み、茹でたうどんにかけていただきます。香川県は雨量が少なく、温暖な気候が良質な小麦の栽培に適していたため、うどん作りが盛んになりました。年末に年越しそばの代わりに食べる家庭もあるそうです。



- ・和三盆スノーボール…香川県や徳島県の一部でしか栽培されていない「竹糖（ちくとう）」という品種のサトウキビから作られる高級砂糖で、和菓子などに使われています。粒子が細かいため口溶けが良く、後に引かないすっきりとした甘さが特徴です。

