

# 12月 予定献立表


令和5年11月30日  
 杉並区立松ノ木中学校  
 校長 渋谷 里美  
 栄養士 松崎 里穂

日	献立名	牛乳	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 食塩相当量
1 金 	麦ごはん	○		米,押し麦		726 kcal
	生揚げの肉詰め		生揚げ,豚挽き肉,たまご,さば節	でんぷん,さとう	ながねぎ,しょうが	30.1 g
	野菜の煮物		さば節,油揚げ	油,こんにゃく,さとう,じゃがいも	乾しいたげ,たけのこ(缶),にんじん,しょうが,たまねぎ,さやいんげん	23.7 g
	ゆかりあえ				だいこん,だいこんの葉,ゆかり	3.1 g
4 月	パエリア	○	とり肉,いか,むきえび,あさり水煮	米,米粒麦,油,でんぷん	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン	734 kcal
	洋風卵焼き		とり挽き肉,たまご,調理用牛乳	バター,油	たまねぎ,スライスツルム	36.2 g
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン,豚骨	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,セロリー,こまつな	22.7 g
						3.6 g
5 火 	青菜ごはん	○		米,米粒麦,ごま油	だいこんの葉	725 kcal
	いわしのおろし添え		いわし	でんぷん,油,さとう	だいこん	31.6 g
	けんちん汁		さば節,とうふ,油揚げ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな	23.5 g
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ,かつお節		キャベツ,こまつな,もやし	3.1 g
6 水	麦ごはん	○		米,押し麦		706 kcal
	鶏肉の変わりみそ焼き		とりもも肉,赤色辛みそ	さとう	にんにく	31.1 g
	あいませ		油揚げ,焼ちくわ,さば節	こんにゃく,さとう	だいこん,にんじん,ごぼう	22.9 g
	野菜のからし酢あえ			ごま油	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	2.5 g
7 木	豚肉とごぼうの混ぜご飯	○	豚肩肉	米,米粒麦,油,しらたき,さとう	ごぼう,しょうが,にんじん	746 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,あおのり	小麦粉,油		28.9 g
	飛鳥汁		さば節,とり肉,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,調理用牛乳	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな	25.5 g
	りんご				りんご	3.4 g
8 金	かきたまうどん	○	出し昆布,さば節,豚肩肉,油揚げ,かまぼこ,たまご	生うどん,でんぷん	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,乾しいたげ,こまつな	763 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	でんぷん,油,さとう,白炒りごま		30.9 g
	抹茶蒸しパン		豆乳	小麦粉,さとう,油,甘納豆		28.2 g
						3.6 g
11 月 	チキンカレーライス	○	とりもも肉,とり骨	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,りんご	825 kcal
	小松菜のサラダ			油,さとう	こまつな,キャベツ,ホールコーン	24.1 g
	松中ミンスパイ			バター,さとう,かぼちゃの種,ぎょうざの皮,油	りんご,パイナップル,レーズン	24.2 g
						2.7 g
12 火	麦ごはん	○		米,押し麦		728 kcal
	さばのレモン焼き		さば	バター,油	レモン(果汁)	33.9 g
	里芋と大根の煮物		豚肉,出し昆布,さば節,生揚げ	油,こんにゃく,里芋,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,だいこん	27.0 g
	野菜のからし和え				こまつな,キャベツ,もやし	2.3 g
13 水	麦ピザトースト	○	ベーコン,ピザ用チーズ	無塩食パン,油,米粒麦	にんにく,たまねぎ,ピーマン	713 kcal
	ポトフ		豚肩肉,ウイッソーセージ,豚骨	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,グリーンピース(冷)	29.2 g
	ナタデココ入りヨーグルト		プレーンヨーグルト		パイナップル(缶),もも(缶),みかん(缶),ナタデココ	26.0 g
						1.8 g
14 木	麦ごはん	○		米,押し麦		717 kcal
	ポテトコロッケ		豚挽き肉	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉(乾)	にんじん,たまねぎ	22.6 g
	みそ汁		煮干し,乾燥わかめ,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		キャベツ,ながねぎ,こまつな	22.2 g
	もやしと小松菜の梅醤油あえ			さとう	もやし,こまつな,梅干し	3.1 g

15 金	五目うま煮丼	○	豚肉,いか,むきえび,かまぼこ,さば節,うずら卵レトルト	米,押し麦,油,でんぷん,ごま油,でんぷん	たけのこ,にんじん,ほうさい,チンゲンサイ,木茸	709 kcal
	中華酢あえ		たまご	はるさめ,ごま油,さとう,油	キャベツ,もやし,にんじん	29.6 g
	黒糖ゼリー		アガー	さとう,黒砂糖(粉末)		17.0 g
						3.0 g
18 月	コーンピラフ	○		米,米粒麦,バター	ホールコーン,たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム	737 kcal
	マカロニラーティッコ		豚挽き肉,調理用牛乳,たまご,粉チーズ	マカロニ,油,パン粉(乾)	たまねぎ	30.3 g
	野菜スープ		とり肉,とり骨	油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,セロリー,こまつな	22.5 g
						3.5 g
19 火 	豚肉と青菜のあんかけそば	セレクト 飲み物	豚肉,うずら卵レトルト,豚骨	油,蒸し中華めん,さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,乾しいたけ,たけのこ(缶),にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,ながねぎ,しょうが	冬のお楽しみ給食 好きな飲み物を 選びます
	のり塩ポテトビーンズ		大豆,あおのり	じゃがいも,でんぷん,油		
	乳ない豆腐		粉寒天,調理用牛乳	さとう	みかん(缶),みかん(缶汁)	
20 水	麦ごはん	○		米,押し麦		707 kcal
	ホキのみそマヨネーズ焼き		ホキ,調理用牛乳,赤色辛みそ,粉チーズ	マヨネーズ,パン粉(乾)	たまねぎ,スライスマッシュルーム	33.2 g
	のっぺい汁		さば節,とうふ	油,里芋,こんにゃく,でんぷん	だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな	21.4 g
	いそ和え		もみのり		こまつな,キャベツ,ホールコーン	3.3 g
21 木	キムチ丼	○	豚肩肉	米,米粒麦,ごま油,さとう,白すりごま	にんにく,切干大根,ながねぎ,たまねぎ,キムチ(白菜),ニラ,万能ねぎ	866 kcal
	トックスープ		出し昆布,さば節,とり肉,たまご	ごま油,トック(スライス)	だいこん,にんじん,ながねぎ,こまつな	29.2 g
	さつまいものごまだんご			さつまいも,白玉粉,さとう,白炒りごま		23.7 g
						3.3 g
22 金	麦ごはん	○		米,押し麦		708 kcal
	白身魚のごまみそかけ		ムール,赤色辛みそ	小麦粉,でんぷん,油,白すりごま,さとう	ながねぎ,しょうが	32.0 g
	かぼちゃのみそ汁		煮干し,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		かぼちゃ,にんじん,ながねぎ,こまつな	20.6 g
	白菜のゆず風味				はくさい,こまつな,ゆず(汁)	3.3 g
23 土	ポークストロガノフ	○	豚肉,とり骨,生クリーム	米,米粒麦,バター,油,小麦粉	にんじん,にんにく,セロリー,たまねぎ,スライスマッシュルーム,トマト缶詰,グリーンピース(冷)	799 kcal
	ブロッコリーのサラダ			油,さとう	ブロッコリー,キャベツ,にんじん,りんご,たまねぎ	24.4 g
	☆ミルクゼリーストロベリーソース		アガー,調理用牛乳	さとう,いちごジャム		28.3 g
						2.2 g

\* 材料の都合で献立を変更することがあります

 国産 …国産食材デーです

 …リクエストメニューです



急激な気温の低下に、秋を通り越して冬がやってきたように感じます。寒い日には給食でも温かい汁物のおかわりが増えるようになりました。

冬になると出来上がった給食も冷めるのが早いので、なるべくギリギリに食缶やバットに入れて、温かいまま生徒の皆さんの元届けられるように工夫しています。教室でも素早く配膳準備に取り掛かるために、給食着は必ず週末持ち帰り、週明け学校に持ってきてください。火曜日まで忘れた場合は、再登校で持ってきてもらうことになっています。御協力をお願いします。

12月はリザーブ給食やHappy Book Menuがあります。また、23日は1C Nさんからのリクエストメニューです。どの日もたくさん食べてもらえると嬉しいです。

12月5日は地元野菜デーとして、杉並区産の大根が登場します！  
葉つきの大根がきますので、葉は青菜ごはんに、白い根の部分はけんちん汁に入れます。  
杉並区の農家さんが作ってくれた大根をしっかり味わいましょう。



## Happy Book Menu

11日(月) 松中ミンスパイ  
『ハリーポッター』より

レシピや本の詳細は図書だよりをご覧ください

\* ハリーポッターに出てくるミンスパイという料理はイギリスの伝統菓子です。ドライフルーツやナッツなどをスパイスたっぷりで煮込んだ『ミンスミート』というフィリングを一口サイズのパイ生地に入れて焼いたものです。本場イギリスのミンスミートを参考に食べやすいようにアレンジした松ノ木中のミンスパイを出します。

↓マークがついている日にコラボメニューが出ます

