



12月 給食予定献立表

令和6年

葛飾商業高校・本所工科高校グループ

月		火		水		木		金		予約期日
2日		3日		4日		5日		6日		注意 11月22日 (金)
わかめご飯 ぎせい豆腐 芋と野菜のうま煮 みそ汁 牛乳		コロッケバーガー アーモンドサラダ 野菜のクリームスープ カルピスフルーツポンチ 牛乳		みそ焼肉丼 蓮根のごまマヨ和え けんちん汁 フルーツゼリー 牛乳		【A】バターライス 【B】ナン キーマカレー グリーンサラダ 角切り野菜スープ 果物 牛乳		麦ごはん 魚の竜田揚げ わかめと竹輪の和え物 お事汁 黒糖きなこミルクゼリー 牛乳		
719	32.3	788	27.3	784	31.2	758/721	29/31	783	31.6	
kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	
9日		10日		11日		12日		13日		注意 11月29日 (金)
麦ご飯 魚のポテサラ焼き 五目きんぴら 飛鳥汁 果物 牛乳		麦ご飯 肉豆腐 ごぼうの胡麻和え みそ汁 牛乳		小松菜とじゃこの チャーハン ジャンボ餃子 ワンタンスープ 桃ゼリー 牛乳		こぎつねご飯 五目卵焼き どさんこ汁 果物 牛乳		豆腐の華風丼 切り干し大根の中華和え サンラータン 果物 牛乳		
780	39.2	749	32	776	26.4	760	33.8	760	34.2	
kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	
16日		17日		18日		19日		20日		12月6日 (金)
菜飯 ししゃもと竹輪の磯部揚げ ごまダレサラダ 沢煮椀 果物 牛乳		メキシカンライス ポテトのフレンチサラダ 野菜スープ プリン 牛乳		麦ごはん 鯖のピリ辛みそ焼き 五目豆 みそ汁 牛乳		根菜のあんかけ丼 ひじきのマヨサラダ みそ汁 果物 牛乳		～冬至メニュー～ 味噌煮込みうどん ナッツ和え かぼちゃの甘煮 白玉あずき 牛乳		
814	34.4	738	26.7	788	34.4	738	26.7	725	32.3	
kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	
23日		24日		25日				日にち		12月13日 (金)
ジャージャー麺 野菜の南蛮だれ わかめスープ スイート春巻き 牛乳		ジョア ツナのカレーピラフ ローストチキン ミネストローネ サングリアフルーツポンチ		麦ごはん 魚のチーズピカタ ほうれん草バター 豆乳のみそスープ りんごのコンポート 牛乳				献立名		
797	31.8	788	33.6	768	35			エネルギー	たんぱく質	
kcal	g	kcal	g	kcal	g			kcal	g	

※都合により、使用食材および献立内容を変更する場合があります。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)
 れんこん
 にんじん
 きんかん
 かんてん
 うどん