



12月 給食予定献立表



令和7年度

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
1日	2日	3日	4日	5日	
豚の舞丼 ごまだれサラダ 吳汁 鬼まんじゅう 牛乳	みそラーメン カリフラワーと卵のサラダ スパイシーポテト ヨーグルトゼリー 牛乳	麦ご飯 きびなごのレモン醤油揚げ 味噌ドレサラダ ひつみ汁 果物 牛乳	麦ご飯 カレー肉じゃが 大根サラダ ごまみそ汁 りんごゼリー 牛乳	わかめご飯 五目卵焼き ひじきのサラダ えび団子のスープ 牛乳	11月21日 (金)
897 kcal g	36.7 kcal g	870 kcal g	32.9 kcal g	792 kcal g	31.6 kcal g
8日	9日	10日	11日	12日	11月28日 (金)
麦ご飯 厚揚げのみぞチーズ焼き かぶの塩昆布和え 焼肉サラダ けんちん汁 牛乳 <針供養>	麦ご飯 春巻き 大豆みそ 棒棒鶏風サラダ 牛乳	茶飯 おでん 海苔おかか和え 果物 牛乳	Aターメリックライス Bナン キーマカレー マスタードサラダ オニオンスープ アセロラゼリー 牛乳	麦ご飯 たらこふりかけ ししゃもフライタルタル きのこの温サラダ みそ汁 牛乳	12月5日 (金)
796 kcal g	39.8 kcal g	875 kcal g	33.4 kcal g	795 kcal g	37.6 kcal g
15日	16日	17日	18日	19日	12月12日 (金)
豚キムチ丼 チョレギサラダ わかめスープ いちごミルクプリン 牛乳	ピラフのホワイトソース アーモンドサラダ ブイヤベース風スープ 果物 牛乳	麦ご飯 鶏の味噌マヨネーズ焼き ごぼうごま和え トマトクリームスープ 牛乳	大根とツナの和風スパゲッティ ナツツのサラダ たまごスープ ピーナツ大学芋 牛乳	ひじきご飯 鮭の幽庵焼き 高野豆腐とひじきのサラダ 利休汁 果物 牛乳	12月19日 (金)
811 kcal g	27.2 kcal g	767 kcal g	37.6 kcal g	809 kcal g	35.2 kcal g
22日	23日	24日	25日		
ほうとううどん れんこんのきんぴら 黒糖蒸しパン 牛乳 <冬至>	麦ご飯 魚のねぎ七味焼き 春雨炒め しょうがスープ 牛乳	大根めし 肉じゃがコロッケ かみかみ和え みそ汁 牛乳	シーフードドリア もみのきサラダ 白菜とベーコンのスープ プラウニー ジョア <クリスマス>	エネルギー kcal たんぱく質 g	12月19日 (金)
815 kcal g	39.2 kcal g	764 kcal g	29.9 kcal g	880 kcal g	32.7 kcal g

※都合により、使用食材および献立内容を変更が生じる場合があります。

12月 8日 針供養

私たちが身に着ける衣類を作るのに必要不可欠な『針』に感謝し供養する日です。豆腐やこんにゃくといった柔らかいものに針を刺して処分します。最後くらいは柔らかいところで休んでくださいね、という古くから伝わるなんとも優しい風習です。

主菜の厚揚げは豆腐からできており、けんちん汁にはこんにゃくが入っているので、食べながら『針』のことも思い出し、身近にあるものを大切にしてみてくださいね。

12月22日 冬至

冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、昔はこの日が太陽の力が最も弱くなる日とされていました。しかし、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、太陽が生まれ変わり、運が向いてくると、身を清めて邪気を払い、運を呼び込む風習があります。

給食では『ん』のつく献立づくしにして、皆さんの幸運を呼び込みます！！



冬野菜がおいしい季節になってきました

農業の技術・保存の技術・輸送の技術など、さまざまな技術の発達で、旬の季節でなくとも一年中野菜が手に入るようになりましたが、やっぱり冬はお鍋やおでんに欠かせない白菜や大根、ポトフに入るかぶやブロッコリーや人参など冬野菜がおいしく感じます。

給食でもたくさん冬野菜が登場するので、旬のおいしさを楽しんでくださいね。



«今月の給食目標»

寒さに負けない食生活をしよう！

旬の野菜は
おいしい・安い・栄養価が高い！
いいことづくしです！