



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 呉汁 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 ひつまみ汁 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 36.7 kcal g	870 32.9 kcal g	792 31.6 kcal g	791 28.8 kcal g	767 34.7 kcal g	
8日	9日	10日	11日	12日	
麦ご飯 厚揚げのみそチーズ焼き 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 セレクト 給食 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	11月28日 (金)
796 39.8 kcal g	875 33.4 kcal g	795 37.6 kcal g	785 28.0 kcal g	828 35.3 kcal g	
15日	16日	17日	18日	19日	
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 フィヤベース風スープ 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 ナッツのサラダ たまごスープ ピーナッツ大学芋 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5日 (金)
811 27.2 kcal g	767 37.6 kcal g	809 35.2 kcal g	829 31.9 kcal g	774 43.7 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 ブラウニー ジョア 《クリスマス》		12月12日 (金)
815 39.2 kcal g	764 29.9 kcal g	880 32.7 kcal g	888 31.2 kcal g	エナジー だんばく質 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、旬の季節でなくて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。給食でもたくさんの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！