



令和4年度
12月献立表



東京都立松原高等学校

月	火	水	木 1日	金 2日
		12月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー…786 kcal (850kcal) たんぱく質…32.1 g(32.0g) 食塩相当量…2.8 g(2.6g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)		
			ビビンバ チャプチェ わかめのスープ かぼちゃ汁粉 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き すりごま和え がんもどきの含め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 柑橘類 牛乳
5日	6日	7日	8日	9日
ご飯 白身魚の唐揚げ 野菜あんかけ れんこんの中華マリネ 豆腐の五目スープ 白ごまミルク寒天 牛乳	ご飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 切干大根のサラダ 変わりきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳	豚丼 白菜のゆず漬け 塩昆布こふきいも 呉汁 りんご 牛乳	チキントマトクリームライス バジルドレッシングサラダ 野菜とひよこ豆のスープ 柑橘類 牛乳	ひじきの炊き込みご飯 コロケ 和風ドレッシングサラダ かきたま汁 みかん 牛乳
I礼キ - 796 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.3 g	I礼キ - 805 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.6 g	I礼キ - 752 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.9 g	I礼キ - 746 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g	I礼キ - 863 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.9 g
12日	13日	14日	15日	16日
ご飯 鮭の黄金焼き アーモンド和え 高野豆腐ふくめ煮 キャベツと油揚げのみそ汁 みかん 牛乳	ご飯 豚肉のロールカツ ゆで野菜 しらたき炒り煮 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	ご飯 チンジャオロースー ごまじゃこサラダ 中華風コーンスープ カルピス寒天 牛乳	ナン ターメリックライス キーマカレー キャベツのマリネ フルーツヨーグルト 牛乳	菜飯 さわらの生姜焼き 揚げ南瓜 すき焼き風煮 しめじと小松菜のみそ汁 りんご 牛乳
I礼キ - 774 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 g	I礼キ - 813 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.2 g	I礼キ - 741 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g	I礼キ - 823 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.8 g	I礼キ - 755 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g
19日	20日	21日	22日	23日
あんかけスパゲティ わかめとトンのサラダ 白菜のスープ チョコチップスコーン 牛乳	ご飯 チキン南蛮 蒸しさつまいも ひじきのピリ辛サラダ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	ご飯 中華風卵焼き 豆もやしのサラダ 麻婆大根 豆乳ごま担々スープ 牛乳	梅わかめご飯 ぶりの照り焼き おかか和え かぼちゃのいとこ煮 冬野菜汁 ゆず風味 みかん 牛乳	ロールパン ローストチキン キャロットラペ ミネストローネ ティラミス ジョア(マカト)
I礼キ - 774 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.8 g	I礼キ - 785 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.5 g	I礼キ - 783 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.0 g	I礼キ - 803 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g	I礼キ - 755 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.4 g

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かせをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。

冬休みも三食とろっ

冬野菜を食べよう

冬至献立

感染を予防!

手洗い
うがい
かせなどの
マスク