

令和6年度

12月 予定献立表

都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は**太字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	エネルギーになる		体の調子を整える
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄		緑
2	(月)	冬野菜入りカレー	洋風ピクルス サイダー寒天フルーツ	牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 寒天	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	セロリ 生姜 にんにく みかん缶 桃缶 玉葱 フロッコリー カリフラワー パイン缶 カブ 胡瓜 赤ピーマン 黄パプリカ 人参	796 23.4 23.1	
3	(火)	期末考査のため給食なしです							
4	(水)	期末考査のため給食なしです							
5	(木)	人参ご飯	タンドリーチキン キャベツとツナのサラダ 白インゲン豆のポターージュ	牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ ベーコン チーズ	米 ごま オリーブ油 油 砂糖 胡麻油 小麦粉 白いんげん豆 バター 生クリーム	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 生姜 セロリ パセリ	802 38.6 28.4	
6	(金)	中華丼	ひじき和え さつま芋と豆の甘煮	牛乳	牛乳 豚肉 いか えび なると ひじき 油揚げ	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 さつま芋 白いんげん豆	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 筍 椎茸 木耳 グリンピース ほうれん草 キャベツ	716 28.6 15.3	
9	(月)	わかめご飯	ぶり大根 にら卵汁 果物(みかん)	牛乳	牛乳 わかめ ぶり なると 豆腐 卵	米 麦 ごま 砂糖 澱粉	生姜 大根 さやいんげん 長ネギ ニラ みかん	758 34.0 24.5	
10	(火)	カレーうどん	五目豆 さつま芋のシュガーバターかけ	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 昆布	うどん 澱粉 油 砂糖 さつま芋 バター	玉葱 長ネギ 人参 椎茸 しめじ 小松菜 ごぼう こんにゃく	734 27.5 17.1	
11	(水)	もち米入りさつま芋ごはん	魚の柚子醤油焼き 小松菜と竹輪の和え物 のっぺい汁 フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳 鮭 竹輪 生揚げ ヨーグルト	米 もち米 さつま芋 ごま 砂糖 里芋 澱粉	柚子 小松菜 キャベツ しめじ ごぼう 大根 人参 椎茸 生姜 万能葱 桃缶 みかん缶 りんご缶	751 34.1 22.0	
12	(木)	黒砂糖パン	コールスローサラダ 鶏肉のクリーム煮 果物(りんご)	牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ	パン 砂糖 油 バター 小麦粉 生クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 生姜 セロリ 玉葱 かぶ マッシュルーム パセリ りんご	720 25.6 30.0	
13	(金)	キムチチャーハン	ナムル 中華風卵コーンスープ 大学芋	牛乳	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 卵	米 麦 油 胡麻油 ごま 砂糖 澱粉 さつま芋 水あめ	生姜 人参 白菜キムチ 長ネギ もやし 大豆もやし ほうれん草 玉葱 木耳 コーン 青梗菜	776 23.0 22.6	
16	(月)	油揚げとじゃこのご飯	きびなごの磯辺揚げ ラーパーツァイ 筑前煮 さつま芋とりんごのバター煮	牛乳	牛乳 油揚げ さつま揚げ チリメンジャコ きびなご 青のり	米 麦 砂糖 小麦粉 澱粉 油 胡麻油 さつま芋 バター	白菜 生姜 人参 筍 蓮根 ごぼう こんにゃく 椎茸 グリンピース りんご缶 レモン	743 29.2 19.6	
17	(火)	パセリライス	スペイン風オムレツ ツナサラダ 果物(苺) ウィンナースープ	牛乳	牛乳 ベーコン 卵 チーズ ツナ ウィンナー	米 麦 油 じゃが芋 生クリーム 砂糖	パセリ 玉ねぎ トマト ピーマン キャベツ 胡瓜 人参 セロリ 白菜 かぶ 苺	748 28.3 29.5	
18	(水)	青海苔ごはん	イカのチリソースかけ かぶの柚子香和え 豚汁 小豆抹茶豆乳寒天	牛乳	牛乳 青のり いか 豚肉 豆腐 味噌 寒天 豆乳	米 澱粉 小麦粉 油 胡麻油 砂糖 じゃが芋 小豆 黒砂糖	にんにく 生姜 長ネギ かぶ 柚子 大根 人参 ごぼう こんにゃく	717 34.4 18.8	
19	(木)	午前授業のため給食なしです							
20	(金)	ご飯	ミートローフ カレードRESSINGサラダ 米粉のポターージュ 果物(苺)	牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 おから 豆乳 鶏肉	米 パン粉 砂糖 油 米粉 バター	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 コーン セロリ パセリ 苺	776 33.3 26.9	

※食材の都合で献立を変更することがあります

年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

**年末年始の
行事と行事食**

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べる邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



- 春の七草
- ◆セリ◆ナスナ
 - ◆ゴキウ◆ハコベラ
 - ◆ホトケノザ
 - ◆スズナ◆スズシロ