

令和 5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

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名		牛乳	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		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
1	(金)	コーン茶飯	おでん 竹輪の酢の物 じゃが芋の胡麻和え		牛乳 昆布 がんもどき 竹輪 さつま揚げ うずら卵 わかめ	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま	コーン 小松菜 大根 人参 こんにゃく 胡瓜	766 28.2 24.5	
4	(月)	✂ 期末考査のため給食はありません ✂							
5	(火)	✂ 期末考査のため給食はありません ✂							
6	(水)	ぶどうパン	コールスローサラダ クリームシチュー りんご		牛乳 鶏肉 チーズ	パン 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉 生クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 生姜 セロリー マッシュルーム グリンピース りんご	772 27.8 32.8	
7	(木)	中華丼	ひじき和え さつま芋といんげん豆の甘煮		牛乳 豚肉 いか なるとうひじき 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 たけのこ 椎茸 木耳 グリンピース ほうれん草 キャベツ	733 26.0 15.6	
8	(金)	ご飯	きびなごの唐揚げ きつね和え 芋煮/きなこ団子		牛乳 きびなご 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 きな粉	米 澱粉 油 砂糖 里芋 白玉餅 黒砂糖	小松菜 キャベツ 人参 こんにゃく ごぼう 白菜 しめじ 長ねぎ	782 35.0 19.0	
11	(月)	わかめご飯	ぶり大根 さつま汁 果物 (オレンジ)		牛乳 わかめ ぶり 豚肉 豆腐 味噌	米 麦 ごま 砂糖 澱粉 油 さつま芋	大根 人参 ごぼう さやいんげん 生姜 こんにゃく 小松菜 長ねぎ オレンジ	814 35.8 25.4	
12	(火)	五目あんかけ麺	茎わかめサラダ 黒胡麻と豆乳の蒸しパン		牛乳 豚肉 いか えび とうすら卵 茎わかめ 味噌 豆乳	中華麺 油 澱粉 砂糖 胡麻油 ごま 小麦粉 ごま	生姜 長ねぎ 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 人参 白菜 コーン 胡瓜 大根	796 33.1 25.6	
13	(水)	里芋ご飯	鯖の七味焼き からし和え かきたま汁/果物 (みかん)		牛乳 油揚げ 鯖 なるとう豆腐 卵 わかめ	米 里芋 砂糖 ごま 胡麻油 澱粉	しめじ 万能ねぎ にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 人参 長ねぎ みかん	780 31.2 32.1	
14	(木)	ミートソース丼	ツナサラダ ジャーマンポテト		牛乳 豚肉 大豆 ツナ ベーコン	米 麦 油 砂糖 ごま じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー 人参 マッシュルーム トマト 小松菜 キャベツ パセリ	755 28.2 20.3	
15	(金)	十穀ご飯	生揚げと大根のそぼろ煮 ごまだれサラダ 抹茶ようかん		牛乳 豚肉 生揚げ 寒天	米 もちきび 小豆 もちあわ 押麦 赤米 油 砂糖 澱粉 砂糖 ごま 白いんげん豆	生姜 大根 人参 青梗菜 キャベツ 小松菜 コーン	821 34.7 25.9	
18	(月)	ナン	バターチキンカレー キャベツとツナのマスタード和え じゃが芋のサブジ		牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ	ナン 油 小麦粉 バター 生クリーム 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト チャツネ キャベツ 赤ピーマン 黄パプリカ パセリ	799 30.6 37.4	
19	(火)	ご飯	鯖の柚子味噌焼き 切干大根の胡麻酢和え 冬至団子汁/果物 (みかん)		牛乳 鯖 味噌 鶏肉 油揚げ 昆布	米 じゃが芋 澱粉 砂糖 ごま	生姜 柚子 南瓜 人参 大根 長ねぎ 切干大根 胡瓜 みかん	763 32.8 20.1	
20	(水)	🌿 午前中授業のため給食はありません 🌿							
21	(木)	パセリライス	ポークソテー トマトソースかけ クリスマスサラダ 米粉のコーンポタージュ/サイダー寒天ルツ		牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳 寒天	米 麦 油 砂糖 澱粉 米粉	パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム フロccoliリー カリフラワー 人参 黄パプリカ セロリー コーン みかん缶 もも缶 バイン缶	838 32.1 27.7	

※食材の都合で献立を変更することがあります

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 ほうれん草 かぶ ねぎ みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	<p>★ 手洗いのポイント</p> <p>ゆびの間 つめ 手の甲</p>

