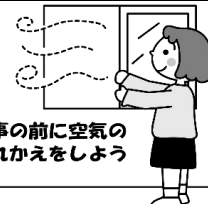
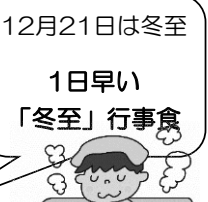
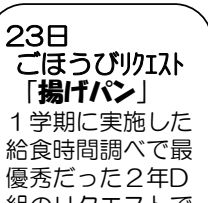
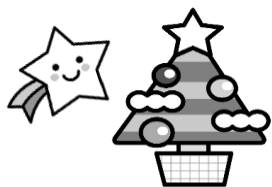


12月分予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 脂質 [g]	備考
				赤の食品（1・2群） 主に体の組織をつくる	黄の食品（5・6群） 主にエネルギーになる	緑の食品（3・4群） 主に体の調子を整える			
2	月	あぶたま丼 みそ汁 くだもの	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、豆腐、白みそ、赤みそ	米、麦、サラダ油、三温糖、でんぷん	玉葱、エリンギ、にんじん、小松菜、白菜、りんご	772	32.0 26.4	
3	火	鮭のクリームスパゲティ ハニーサラダ 抹茶あずきケーキ	○	牛乳、牛乳、さけ、あずき、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、バター、小麦粉、生クリーム、はちみつ、ワタアイ、マーガリン、三温糖、粉糖	玉葱、マッシュルーム、小松菜、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン	790	32.8 27.7	
4	水	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	○	牛乳、豚肉、大豆、赤みそ、豆腐、ハム	米、麦、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、にら、もやし、きゅうり、玉葱	742	29.8 23.6	
5	木	ゆかりごはん 豚汁 アジフライ コールスローサラダ	○	牛乳、あじ、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	米、小麦粉、パン粉、米白絞油、サラダ油、三温糖、じゃがいも	ゆかり、キャベツ、にんじん、玉葱、ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ	771	29.5 25.8	
6	金	ごはん ピリ辛ふりかけ 豚肉と大根の煮物 煮びたし くだもの	○	牛乳、もみ海苔、豚肉、うすら卵、油揚げ	米、ごま油、白ごま、三温糖、サラダ油	にんにく、しょうが、こんにゃく、にんじん、たけのこ、大根、さやいんげん、もやし、小松菜、みかん	719	27.6 22.8	
9	月	麦ごはん 厚揚げのカレー煮 二色ナムル くだもの	○	牛乳、豚肉、生揚げ	米、麦、サラダ油、じゃがいも、三温糖、でんぷん、ごま油、白ごま	にんにく、玉葱、にんじん、しめじ、こんにゃく、ピーマン、もやし、りんご	774	29.7 22.8	
10	火	豚肉のしぐれごはん シイラの南蛮焼 かきたま汁 ブロッコリーサラダ	○	牛乳、豚肉、赤みそ、シイラ(マヒ)、鶏肉、たまご	米、麦、三温糖、白ごま、サラダ油、はちみつ、でんぷん	ごぼう、さやいんげん、しょうが、ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、赤パプリカ、コーン、にんじん、玉葱、小松菜	716	36.8 20.4	
11	水	セサミトースト 白いんげんのトマトシチュー 野菜のマリネ	○	牛乳、ベーコン、豚肉、白いんげん	食パン、ワタアイ、マーガリン、白ごま、グラニュー糖、サラダ油、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、セロリ、玉葱、トマト	754	27.9 33.6	
12	木	ごはん 冬野菜スープ 豆腐のハッパ-グ おろしソース 野菜のごまみそ和え くだもの	○	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、豆腐、たまご、赤みそ、ベーコン、鶏肉	米、パン粉、三温糖、でんぷん、白ごま、サラダ油、じゃがいも	しょうが、干し椎茸、玉葱、にんじん、大根、もやし、小松菜、かぶ、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、早香	711	29.3 19.3	
13	金	ごはん かつおの東煮 切干大根のナムル のっぺい汁	○	牛乳、かつお、刻み昆布、鶏肉、油揚げ	米、でんぷん、米白絞油、三温糖、白ごま、ごま油、サラダ油、さといも	しょうが、切り干し大根、にんじん、小松菜、こんにゃく、大根、ねぎ	717	34.5 19.4	
16	月	高菜チャーハン ワンタンスープ さつま芋の蒸しパン	○	牛乳、焼き豚、豚肉、豆腐	米、サラダ油、白ごま、ごま油、ウェーブワンタン、小麦粉、上白糖、バター、さつまいも	にんじん、干し椎茸、ねぎ、たかな漬、しょうが、たけのこ、もやし、にら	785	36.5 27.5	
17	火	こぎつねごはん みそ汁 ツナ入り卵焼き くだもの ほうれん草のごま和え	○	にんじん、干し椎茸、ねぎ、たかな漬、しょうが、たけのこ、もやし、にら	米、麦、サラダ油、三温糖、じゃがいも、でんぷん、白ごま	にんじん、さやいんげん、玉葱、ほうれん草、もやし、キャベツ	785	36.5 27.5	
18	水	カレーピラフ チキンチャウダー キャラットゼリー	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、えび、白いんげん、牛乳、豆腐、粉寒天	米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、バター、上白糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム、コーン、ブロッコリー、オレンジジュース	813	32.4 26.9	
19	木	味噌ラーメン ポテトサラダの春巻き くだもの	○	牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ、プロセスチーズ	華麺、サラダ油、ごま油、春巻きの皮、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、米白絞油	にんにく、しょうが、にんじん、メンマ、白菜、コーン、もやし、えのきたけ、ねぎ、にら、みかん	792	26.6 31.7	
20	金	わかめごはん 南瓜コロケ 柚風味ササ いろいろ野菜スープ	○	牛乳、わかめ、豚肉、高野豆腐粉末、ベーコン、鶏肉	米、白ごま、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、米白絞油、三温糖	玉葱、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、ゆず、かぶ、カリフラワー	823	24.5 27.8	
23	月	揚げパン(きなこ) 白菜のクリームスープ ビーンズサラダ くだもの	○	牛乳、きな粉、ベーコン、鶏肉、牛乳、ひよこまめ、白いんげん	コッペパン、米白絞油、上白糖、サラダ油、じゃがいも、米粉、生クリーム、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、白菜、きゅうり、キャベツ、赤パプリカ、みかん	730	25.7 30.5	
24	火	ごはん みそ汁 ミイわしのスパイシー揚げ ごま和え くだもの	○	牛乳、ミニいわし、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、でんぷん、小麦粉、米白絞油、三温糖、ごま油、白ごま、白ごま、じゃがいも	にんにく、もやし、小松菜、にんじん、ねぎ、りんご	728	28.8 21.7	
25	水	ガーリックライス・ホークストロ 温野菜の塩麴レタス ココアブラウニー	○	牛乳、豚肉、たまご	米、麦、バター、サラダ油、小麦粉、赤ざらめ、生クリーム、じゃがいも、ごま油、ワタアイ、マーガリン、グラニュー糖、チョコレート	にんにく、玉葱、マッシュルーム、トマトピューレ、ブロッコリー、にんじん、大根、バナナ	856	30.6 30.7	

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。★東京都産の食材及び使用した料理名を斜字で表記しています。

今月の平均栄養価	エネルギー 765 kcal	たんぱく質 29.8 g 脂質 25.6 g
----------	----------------	---------------------------



12月給食だより

令和6年度12月号
都立桜修館中等教育学校

いよいよ12月。急に寒さを感じるようになりました。12月の給食目標は「冬の食生活と健康について考えよう」です。食生活を充実させてウイルスに負けない身体を作りましょう！

～ 給食試食会を開催しました ～

10月31日（木）に給食試食会を開催し、今回は46名の保護者の方にご参加いただきました。試食会は、保護者の方に直接給食についてご説明できる貴重な機会だと考えています。当日は、栄養教諭から桜修館の給食について、こだわりや生徒の様子などをお話させていただきました。

給食からこんなことを学んでほしいと思っています



★何をどれだけ食べたら良いか

給食は、前期生に必要な栄養量を満たすように食材・量を考えて作っています。どんな組み合わせや量を目安に食べると良いのか、給食を参考に学んでほしいと思っています。

★「舌の経験値」を上げる

初めて食べるもの、苦手なもの、大人になると「おいしい」と思うことがあります。「初めて食べる」という経験を給食でしておくことで、「舌の経験値」を上げておくことが大切と考えています。

★望ましい食習慣やマナー

気持ちよく食事をするためには、どんな行動をすればよいか...などなど沢山あります。



< 本校ホームページに「試食会臨時号」の給食だよりをアップしています。
ご質問の回答は、そちらに掲載しています。ぜひご覧ください！ >

12月の献立から

20日（金）「冬至の行事食」

今年の冬至は12月21日です。給食では1日早い20日に行事食を提供します。冬至は1年で最も日が短く、翌日から日長くなっていく境の日です。そこで冬至を太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから世界各地で冬至の祝祭が盛大に行われていました。中国や日本でも、冬至を境に太陽の力が再び甦ってくることから、冬至を境に運が向いてくるとしています。つまり、みんなが上昇運に転じる日なのです！そこで冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。

給食室の衛生管理について

本校が給食業務を委託している(株)HITOWA フードサービス内で、本校の給食室が「優秀衛生事業所」として表彰されました。全300事業所の中で5位以内に入ったということです。安全安心な給食のために日々努力しています。



中学生用食育教材 【「食」の探究と社会への広がり】

今年度の給食だよりでは毎月この冊子の内容を紹介しています。今月はP1～4に掲載されている

「なぜ食べなくてはいけないの？ ～私たちは化学反応の連続で生きている～」です。

私たちは、酸素や栄養素、水を使って体内で化学反応をおこし、生きるために必要なエネルギーを作っています。体内の化学反応にはルールがあり、私たちの体内では、事前に決めた化学反応だけを行っているのではなく、心身の変化や状況等に応じて化学反応を起こしています。★興味のある方は文部科学省のHPから冊子のダウンロードができます。

生きるために最低限必要な化学反応には、心臓を動かしたり、呼吸をしたりなどの生命維持活動のためのものと、細胞の新陳代謝があります。



また、運動したり、喜んだり悲しんだり、心身の状況・状態、環境の変化に伴って、その分の化学反応も行われます。

さらに、体の発育に関係する化学反応が加わります。

