

# 令和5年 12月予定献立表

月		火		水		木		金	
								1	金
								チキントマトカレーライス 野菜スープ ごぼうサラダ	この週の 予約締切日は 11月17日(金)
4		5		6		7		8	
ごはん のっぺい汁 さわらのみそマヨ焼き 五目金平 アップルゼリー	さつまいもごはん みそ汁 高野豆腐のはかた煮 磯辺あえ フルーツ入り牛乳かん	ごはん コーンポタージュ 豚肉のソテーきのこソースがけ パセリポテト添え レモンサラダ	鮭のクリームスパゲティ ミネストローネ ごまドレサラダ 果物	三色丼 みそ汁 肉じゃが 黒ごまバロア	この週の 予約締切日は 11月24日(金)	この週の 予約締切日は 11月24日(金)	この週の 予約締切日は 11月24日(金)	この週の 予約締切日は 11月24日(金)	この週の 予約締切日は 11月24日(金)
11		12		13		14		15	
ごはん 卵とコーンのスープ 鶏肉といかのチリソース ごま酢あえ 果物	ごはん みそ汁 豚肉と大根のべつ甲煮 おかかあえ スイートポテト	<b>A・B 献立</b> ピザトースト きのこほうれん草のシチュー フレンチサラダ <b>A：ヨーグルトゼリーブルーベリーソース</b> <b>B：ヨーグルトゼリーいちごソース</b> Aエネルギー：840kcal／蛋白質：34.2g／脂質：34.4g Bエネルギー：812kcal／蛋白質：33.4g／脂質：36.3g		炊き込みごはん すまし汁 生揚げの肉野菜あんかけ かぶの柚子漬け 黒蜜きな粉白玉	五目チャーハン わかめスープ 春巻き 豆乳ゼリー黄桃ソースがけ	この週の 予約締切日は 12月1日(金)	この週の 予約締切日は 12月1日(金)	この週の 予約締切日は 12月1日(金)	この週の 予約締切日は 12月1日(金)
18		19		20		21		22	
ごはん みそ汁 たらの冬野菜あんかけ さつまいものレモン煮	きのこごはん みそ汁 五目卵焼き 里芋のそぼろ煮 果物	家常豆腐丼 春雨スープ 白菜の中華漬け 大学いも	ごはん 豚汁 鯖の幽庵焼き ひじきと大豆の炒め煮 フルーツ白玉	かぼちゃのほうとう ししゃものカレー揚げ ツナとキャベツの和風サラダ 抹茶ういろ	この週の 予約締切日は 12月8日(金)	この週の 予約締切日は 12月8日(金)	この週の 予約締切日は 12月8日(金)	この週の 予約締切日は 12月8日(金)	この週の 予約締切日は 12月8日(金)
25		26		27		28		29	
ごはん 野菜スープ ローストチキン 人参グラッセ・ブロッコリー添え コールスロー ヨーグルトチーズケーキ				良いお年を! 	この週の 予約締切日は 12月8日(金)	この週の 予約締切日は 12月8日(金)	この週の 予約締切日は 12月8日(金)	この週の 予約締切日は 12月8日(金)	この週の 予約締切日は 12月8日(金)

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。

# 給食だより 12月

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を中心に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



### もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまわります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けてられています。



### 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



### 積極的にとろう！ 食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取入れましょう。



## 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A	2			3	E
4				5		B
			6	D		7
		8				
9					10	
	F		11		C	



A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ の C □ D □ E □ F □ にちゅうい

### ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

#### タテのカギ

- 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 物を売ったり買ったりする場所。
- 魚のすり身を油で揚げたもの。○○揚げ、つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 器に入れて持ち歩く食事。
- 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 手紙を読まずに食べた動物は？

#### ヨコのカギ

- 寝る時にかけると暖かい。
- 人が腰をかけるための家具。
- 頂上目指して出発！
- 海の○○、山の○○。
- 食後のデザートは○○○○○？
- 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 日本の古い呼び方。
- 「おーい」。誰かの呼ぶ○○が聞こえた。
- リズムやメロディーをつけて歌う言葉。

# 〔 令和5年 12月 献立表 〕

2023年12月

都立墨田工科高等学校グループ

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	チキントマトカレーライス	○	きのこスープ ごぼうサラダ	牛乳, 豚ベーコン, 鶏肉, 大豆, チーズ	米, 米油, ジャガイモ, 三温糖, 有塩バター, 薄力粉, ごま油, 白ごま	にんにく, トマト, セロリ, にんじん, トマト(缶), りんご, しょうが, ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ, ごぼう, キャベツ, きゅうり	821 kcal 31.5 g 26.1 g 3.6 g
4 月	ごはん	○	のっぺい汁 鯖のみそマヨ焼き 五目金平 アップルゼリー	牛乳, 鶏肉, さわら, 白みそ, 竹輪, 粉寒天	米, 米油, しらたき, ジャガイモ, ジャガイモでん粉, マヨネーズ, ごま油, 三温糖, 白ごま, 上白糖	にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, ごぼう, しいたけ(乾), さやいんげん, りんご(ジュース), りんご(缶)	795 kcal 31.7 g 26.8 g 2.5 g
5 火	さつまいもごはん	○	みそ汁 高野豆腐のはさみ揚げ 磯辺あえ フルーツ入り牛乳かん	牛乳, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, 凍り豆腐, 鶏肉, のり, 粉寒天, 生クリーム	米, サツマイモ, 黒ごま, ジャガイモでん粉, 米油, 三温糖, 上白糖	はくさい, えのきたけ, にんじん, ねぎ, キャベツ, こまつな, 温州蜜柑(缶), パインアップル(缶)	812 kcal 29.6 g 27.3 g 3.0 g
6 水	ごはん	○	コーンポタージュ 豚肉のソテー きのこソースがけ パセリポテト添え レモンサラダ	牛乳, 生クリーム, 豚肉	米, 米油, 有塩バター, 薄力粉, ジャガイモでん粉, ジャガイモ, 三温糖	トマト, コーン(缶), エリンギ, ましたけ, ぶなしめじ, レモン(果汁), キャベツ, きゅうり, にんじん	827 kcal 35.4 g 28.5 g 2.9 g
7 木	鮭のクリームスパゲティ	○	ミネストローネ ごまドレサラダ 果物	牛乳, 鮭, 生クリーム, 豚ベーコン, 大豆	スパゲティ, オリーブ油, 米油, 有塩バター, 薄力粉, ジャガイモ, マカロニ, ごま油, 白ごま, 三温糖	トマト, マッシュルーム(水煮), 木綿豆腐, セロリ, キャベツ, トマト(缶), きゅうり, コーン(缶), 果物	843 kcal 37.9 g 29.9 g 2.9 g
8 金	三色丼	○	みそ汁 もやしの甘酢あえ 黒ごまババロア	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 煮干粉, 粉寒天, 生クリーム	米, 米油, 三温糖, 白ごま, ごま油, 上白糖, 黒ごま	しょうが, トマト, こまつな, はくさい, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり	867 kcal 33.7 g 35.7 g 2.3 g
11 月	ごはん	○	卵とコーンのスープ 鶏肉といかのチリソース ごま酢あえ 果物	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, いか	米, ジャガイモでん粉, 米油, 三温糖, ジャガイモ, ごま油, 白ごま	ねぎ, コーン(缶), しょうが, にんにく, しいたけ(乾), トマト, 青ピーマン, りょくとうもやし, きゅうり, にんじん, 果物	791 kcal 34.3 g 21.8 g 3.2 g
12 火	ごはん	○	みそ汁 豚肉と大根のべつ甲煮 おかかあえ スイートポテト	牛乳, 赤みそ, 白みそ, 煮干粉, 豚肉, 花かつお, クリーム(乳脂肪)	米, ジャガイモ, 米油, 三温糖, サツマイモ, 有塩バター	トマト, にんじん, だいこん, グリンピース(冷凍), りょくとうもやし, こまつな	812 kcal 27.3 g 20.6 g 2.7 g
13 水	ピザトースト	○	きのこほうれん草のクリームシチュー フレンチサラダ Aヨーグルトゼリーブルーベリーソース Bヨーグルトゼリーいちごソース	牛乳, 豚ベーコン, チーズ, 鶏肉, 生クリーム, ヨーグルト, 粉寒天	食パン, 米油, ジャガイモ, 有塩バター, 薄力粉, 上白糖	にんにく, セロリ, トマト, 青ピーマン, にんじん, ぶなしめじ, ましたけ, マッシュルーム(水煮), 木綿豆腐, キャベツ, コーン(缶), ブルベリーのジャム, いちごソース	840 kcal 34.2 g 34.4 g 3.9 g
14 木	炊き込みごはん	○	すまし汁 生揚げの肉野菜あんかけ かぶの柚子漬 黒蜜きな粉白玉	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, わかめ, 生揚げ	米, 米油, 三温糖, ジャガイモでん粉, 白玉粉, 黒砂糖	にんじん, ごぼう, しょうが, ぶなしめじ, こまつな, しいたけ(乾), はくさい, ねぎ, なら, グリンピース(冷凍), かぶ, ゆず(果汁)	857 kcal 34.5 g 26.2 g 3.1 g
15 金	五目チャーハン	○	わかめスープ 春巻 豆乳ゼリー 黄桃ソースがけ	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 絹ごし豆腐, わかめ, 粉寒天, 豆乳	米油, ごま油, 米, はるまきの皮, はるさめ, 三温糖, ジャガイモでん粉, 薄力粉, 上白糖	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, しいたけ(乾), グリンピース(冷凍), だいこん, たけのこ(水煮), りょくとうもやし	792 kcal 31.8 g 31.3 g 2.5 g
18 月	ごはん	○	みそ汁 白身魚の冬野菜あんかけ さつまいものレモン煮	牛乳, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, まだら, 鶏肉	米, 米油, 薄力粉, ジャガイモでん粉, 三温糖, サツマイモ, 上白糖	ねぎ, しょうが, にんじん, ぶなしめじ, トマト, はくさい, こまつな, レモン(果汁)	790 kcal 32.4 g 21.2 g 1.9 g
19 火	ましたけごはん	○	みそ汁 五目卵焼き 里芋のそぼろ煮 果物	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 赤みそ, 白みそ, 煮干粉, 豚肉, 鶏卵	米, 米油, 三温糖, さといも, ジャガイモでん粉	にんじん, ごぼう, ましたけ, はくさい, こまつな, トマト, しいたけ(乾), しょうが, グリンピース(冷凍), 果物	810 kcal 36.3 g 27.1 g 3.9 g
20 水	家常豆腐丼	○	春雨スープ 白菜の中華漬け 大学芋	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 生揚げ	米, 米油, 三温糖, ジャガイモでん粉, ごま油, はるさめ, サツマイモ, 黒ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), はくさい, トマト, しいたけ(乾), ねぎ, えのきたけ, こまつな	822 kcal 28.8 g 22.9 g 3.3 g
21 木	ごはん	○	豚汁 鯖の幽庵焼き ひじきと大豆の炒め煮 フルーツ白玉	牛乳, 豚肉, 絹ごし豆腐, 赤みそ, 白みそ, 煮干粉, まさば, 大豆, 油揚げ	水稲穀粒(精白米, かし米), ごま油, ジャガイモ(皮つき, 生), 三温糖, 米ぬか油, 白玉粉	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, ゆず(果汁), 温州蜜柑(缶), パインアップル(缶)	835 kcal 38.1 g 27.3 g 3.1 g
22 金	南瓜のほうとう	○	ししゃものカレー揚げ ツナとキャベツの和風サラダ 抹茶ういろう	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, ししゃも, 鶏卵, マカロニ(水煮)	冷凍うどん, 米油, 薄力粉, 三温糖, 白玉粉, 上白糖	にんじん, だいこん, しいたけ(乾), 西洋かぼちゃ, ねぎ, キャベツ, ブロッコリー	849 kcal 36.5 g 29.9 g 4.2 g
25 月	ごはん	○	野菜スープ, ローストチキン 人参グラッセ・ブロッコリー添え コールスロー ヨーグルトチーズケーキ	牛乳, 豚ベーコン, 鶏肉, クリームチーズ, ヨーグルト, 鶏卵	米, 米油, 三温糖, ジャガイモでん粉, 有塩バター, 上白糖, 薄力粉	にんじん, トマト, キャベツ, こまつな, にんにく, しょうが, ブロッコリー, きゅうり, コーン(缶), セロリ, レモン(果汁), いちごジャム	820 kcal 40.4 g 25.7 g 2.8 g