

令和6年

12月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火		水		木		金			
2		3	みかんの日	4		5	どこに旅する？「タイ」	6	事八日 (12/8)		
スパゲッティミートソース 白菜のスープ ポテトフレンチサラダ ほうじ茶ミルクプリン エネルギー：761kcal／蛋白質：30.6g／脂質：27.9g		麻婆豆腐丼 中華スープ 梅肉あえ 菊花みかん  エネルギー：724kcal／蛋白質：33.2g／脂質：23.6g		ごきつねごはん みそ汁 チーズコロッケ ごまあえ  エネルギー：742kcal／蛋白質：25.5g／脂質：26.1g		ガバオライス ヌードルスープ タイ風春雨サラダ サモサ  エネルギー：806kcal／蛋白質：28.2g／脂質：22.1g		ごはん お事汁 ししゃもの香味揚げ 磯辺あえ みらたし団子 エネルギー：734kcal／蛋白質：29.3g／脂質：19.4g		この週の 予約締切日は 11月22日(金)	
9	地球感謝の日	10		11		12		13			
ごはん／エコふりかけ みそ汁 和風厚焼き卵 おかかあえ 抹茶ババロア  エネルギー：724kcal／蛋白質：26.3g／脂質：22.4g		ごはん きのこスープ ロールキャベツ ビーンズサラダ じゃがいもの香味揚げ エネルギー：771kcal／蛋白質：29.7g／脂質：28.4g		高野豆腐のそぼろ丼 すまし汁 茶碗蒸し キャベツの浅漬け エネルギー：720kcal／蛋白質：33.7g／脂質：21.6g		さつまいもごはん みそ汁 白身魚の野菜あんかけ 切り干し大根の炒り煮 ごまあん白玉 エネルギー：863kcal／蛋白質：34.5g／脂質：24.1g		大豆入りドライカレー ジュリエヌスープ レモンサラダ キャロットオレンジゼリー  エネルギー：813kcal／蛋白質：25.0g／脂質：26.8g		この週の 予約締切日は 11月29日(金)	
16		17		18		19		20	冬至		
かき揚げ丼 豚汁 おかかあえ さつまいものレモン煮 エネルギー：866kcal／蛋白質：26.9g／脂質：20.1g		ドリア オニオンスープ ごまドレッシングサラダ コーヒゼリー エネルギー：748kcal／蛋白質：25.6g／脂質：26.6g		ごはん みそ汁 ぶりのたれカツ ごまあえ ひじきと大豆の炒め煮  エネルギー：836kcal／蛋白質：37.1g／脂質：32.9g		ターメリックライス 冬野菜のクリームシチュー 海藻サラダ ワインゼリー  エネルギー：735kcal／蛋白質：22.8g／脂質：20.8g		かぼちゃのほうとう風うどん ゆずあえ ちくわの磯辺揚げ 冬至餅  エネルギー：745kcal／蛋白質：32.7g／脂質：21.3g		この週の 予約締切日は 12月6日(金)	
23		24		25 AB献立／2学期最終日							
わかめごはん みそ汁 擬製豆腐 おかかあえ じゃがいものそぼろ煮 エネルギー：789kcal／蛋白質：36.2g／脂質：25.8g		鶏飯 キャベツの浅漬け じゃがいものきんぴら おさつチップス エネルギー：796kcal／蛋白質：31.9g／脂質：18.8g		コーンピラフ 野菜スープ ミートローフ／野菜のつけあわせ プリン A：ジョア (プレーン) B：ジョア (いちご) エネルギー：893kcal／蛋白質：32.8g／脂質：31.7g		 今年度、初のジョアの登場です！ みなさんは、何味が好きですか？ 今回は味の好み調査もかねて、ジョアでAB献立をします！					この週の 予約締切日は 12月13日(金)
あっという間に2024年が終わろうとしています…！ 寒さが本格化してきましたが、風邪をひかないように、日々の食事で栄養をしっかりととりましょう！ 2024年のしめくりと、2025年を始める準備ができるような1か月になるといいですね ^^ 											

※天候や入荷の都合により、メニューが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、毎日牛乳が付き。



給食だより 12月号



❄️❄️❄️ 寒さが厳しい今日この頃、栄養満点で温かい食事を！ ❄️❄️❄️

冬らしい気候になってきましたね。温かいものが食べたくなる日も多いのではないのでしょうか？「なべ」といえば、冬の料理の定番ですが、「栄養」の面からみても良い点がたくさんあります。みなさんも、ぜひお家でチャレンジしてみてくださいね♪



なべのススメ

何をいれても OK！

→ 栄養のバランスがとりやすい！

肉、魚、豆腐、野菜、きのこ…
何をいれてもおいしくなるのが
なべのいいところ！

この色がそろえば、



味のバリエーションが豊富 → 味付けの可能性は無限大！例えば…

- *チゲ キムチ+顆粒だし+しょうゆ+ごま油
- *豆乳 豆乳+めんつゆ+顆粒だし
- *トマト トマト缶+コンソメ+こしょう+粉チーズ
- *カレー めんつゆ+カレー粉+片栗粉

★市販のスープの素もお手軽でおすすめ！

メで足りない栄養を補うのも◎→最後にご飯や麺を加えて食べると、

なべを通して、栄養バランスを
整えることもできそうですね！



忙しい日や一人で食事をする日など、手軽に食事を済ませたい日にも
簡単にバランスよく栄養がとれる「なべ」はぴったり！



今年の冬至は、食べ物で「運盛り」はいかがですか！？

12月21日は「冬至」といって、1年で1番 **昼間の時間が短くなる日**です。
冬至といえば「**ん**」がつく食べものとして「かぼちゃ（**なん**きん）を食べると風邪を
ひかない」という話が有名です。また、「小豆がゆ」や「こんにゃく」を食べたり、
「ゆず湯」に入ったりする習わしが今でも続いています。

また、名前に「ん（運）」がつく食べ物を食べると「**運盛り**」といって運気がアップ
すると言われています。特に「**ん**」が2つある食べ物は「**冬至の七種**」と呼ばれ、
より運に恵まれるそうです。

運盛り とうじ なんきん 冬至の七種	なんきん 	にんじん 	れんこん
ぎんなん 	きんかん 	かんてん 	うどん（うどん）

給食室からこんにちは！

～ 日本の食事の基準（日本人の食事摂取基準）の見直しがありました ～



「日本人の食事摂取基準」は、健康な生活を送るために、どんな栄養素をどれくらいとればよいのかを科学的に示したガイドラインです。今回、内容の見直しが行われ2025年版ができました！

2025年版のポイント（抜粋）

- *多様な食品をバランスよく！：主食、主菜、副菜を組み合わせるとバランスのよい食事を心がけよう！
- *糖質の摂りすぎに注意！：甘い飲み物やお菓子はエネルギー過多につながります。量を調整しよう！
- *食事の質にも注目！：加工食品ばかりになりすぎないように、自然な形で栄養をとることを意識しよう！

★高校生はここにも注意★

- *外食やコンビニ食：外での食事は塩分や糖分が多いものが多い！特に塩分は知らないうちに摂りすぎになりがちなので、しょっぱいものの食べすぎには注意しよう！

令和6年12月 献立表

2024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 たんばく質 脂質 食塩相当量
2月	スパゲティーミートソース	○	白菜スープ ポテトフレンチサラダ ほうじ茶ミルクプリン	牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ, ベーコン, 粉寒天, クリーム	米, 小麦粉, 油, 小麦粉, 三温糖, バター, じゃがいも, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, にんじん, トマト, ほうきさい, えのきたけ, キャベツ	761 kcal 30.6 g 27.9 g 3.4 g
3火	麻婆豆腐丼	○	中華スープ 梅肉あえ 菊花みかん	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, わかめ, 花かつお	米, 油, 三温糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, にら, りょくとうもやし, キャベツ, 梅干し, みかん	724 kcal 33.2 g 23.6 g 3.5 g
4水	こぎつねごはん	○	みそ汁 チーズコロッケ ごまあえ	牛乳, まこんぶ, 油揚げ, みそ, 煮干し粉, 豚肉, 大豆, チーズ	米, 油, 三温糖, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, ごま	にんじん, 乾しいたけ, ほうきさい, エリンギ, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな	742 kcal 25.5 g 26.1 g 4.3 g
5木	ガバオライス	○	ヌードルスープ タイ風春雨サラダ サモサ	牛乳, 鶏肉, 大豆, ツナ, ピザチーズ	米, 油, 三温糖, ビーフン, はるさめ, ぎょうざの皮, じゃがいも, でんぶん	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ, 青ピーマン, にんじん, しょうが, レモン(果汁), りょくとうもやし, きゅうり	806 kcal 28.2 g 22.1 g 3.9 g
6金	ごはん	○	お事汁 ししゃもの香味揚げ 白菜の磯辺和え みたらし団子	牛乳, 鶏肉, ささげ, 大豆, 煮干し粉, みそ, ししゃも, 刻みのり, 豆腐	米, こんにゃく, でんぶん, 油, 白玉粉, 三温糖	にんじん, だいこん, ごぼう, にんにく, ほうきさい, 納豆	734 kcal 29.3 g 19.4 g 2.6 g
9月	ごはん／エコふりかけ	○	みそ汁 和風厚焼き卵 おかかあえ 抹茶パエリア	牛乳, かつお節, みそ, 煮干し粉, 卵, 花かつお, 粉寒天, クリーム, ゆで小豆缶詰	米, 三温糖, ごま, じゃがいも, 油, 上白糖	玉ねぎ, だいこん, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, にんじん	724 kcal 26.3 g 22.4 g 2.5 g
10火	ごはん	○	きのこスープ ロールキャベツ ビーンズサラダ じゃがいもの香味揚げ	牛乳, ベーコン, 凍り豆腐, 鶏肉, だいず	米, でんぶん, 油, 三温糖, じゃがいも	玉ねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, にんにく	771 kcal 29.7 g 28.4 g 2.1 g
11水	高野豆腐のそぼろ丼	○	すまし汁 茶碗蒸し キャベツの浅漬	牛乳, 鶏肉, 大豆, 凍り豆腐, まこんぶ, わかめ, 豆腐, 卵, 鶏肉	米, 油, 三温糖	しょうが, にんじん, しいたけ, ねぎ, さやいんげん, こまつな, 糸みつば, キャベツ, だいこん	720 kcal 33.7 g 21.6 g 3.4 g
12木	さつまいもごはん	○	みそ汁 白身魚の野菜あんかけ 切干大根の炒りに ごまあん白玉	牛乳, みそ, 煮干し粉, まだら, 豚肉, 油揚げ, ゆで小豆	米, さつまいも, ごま, 油, でんぶん, 三温糖, 上白糖, 白玉粉, ごま	キャベツ, えのきたけ, しょうが, にんじん, 乾しいたけ, 玉ねぎ, りょくとうもやし, こねぎ, 切干しだいこん	863 kcal 34.5 g 24.1 g 3.1 g
13金	大豆入りドライカレー	○	ジュリエンスープ レモンサラダ キャロットオレンジゼリー	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, 粉寒天	米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, 三温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, キャベツ, レモン(果汁), きゅうり, バレツァレツァ (ストレージュス)	813 kcal 25.0 g 26.8 g 3.1 g
16月	かき揚げ丼	○	豚汁 おかかあえ さつまいものレモン煮	牛乳, 大豆, 焼き竹輪, 豚肉, 豆腐, みそ, 煮干し, 花かつお	米, 小麦粉, じゃがいも, でんぶん, 油, 三温糖, ごま油, じゃがいも, さつまいも, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, えだまめ, ごぼう, コーン, だいこん, キャベツ, りょくとうもやし, レモン(果汁)	866 kcal 26.9 g 20.1 g 2.9 g
17火	ドリア	○	オニオンスープ ごまドレッシングサラダ ヨーヒーゼリー	牛乳, ベーコン, 鶏肉, ピザチーズ, 粉寒天	米, 油, バター, 小麦粉, パン粉, ごま油, ごま, 三温糖, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, コーン, 青ピーマン, キャベツ, きゅうり	748 kcal 25.6 g 26.6 g 3.0 g
18水	ごはん	○	みそ汁 ぶりのたれカツ ごまあえ ひじきと大豆の炒め煮	牛乳, みそ, 煮干し粉, ぶり, 大豆, 油揚げ	米, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油, ごま, 三温糖	ぶなしめじ, キャベツ, にんじん, こまつな	836 kcal 37.1 g 32.9 g 3.1 g
19木	ターメリックライス	○	冬野菜のクリームシチュー 海藻サラダ ワインゼリー	牛乳, 鶏肉, クリーム, わかめ, 粉寒天	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 三温糖, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, ほうきさい, ぶなしめじ, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, みかん, バレツァレツァ	735 kcal 22.8 g 20.8 g 1.6 g
20金	南瓜のほうとう風うどん	○	ゆずあえ 竹輪の磯辺揚げ 冬至餅	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ, 焼き竹輪, あおのり, ゆで小豆	うどん, 油, 小麦粉, 白玉粉	にんじん, だいこん, 乾しいたけ, 西洋かぼちゃ, ねぎ, りょくとうもやし, キャベツ, えのきたけ, ゆず(果汁)	745 kcal 32.7 g 21.3 g 4.8 g
23月	炊き込みわかめごはん(90g)	○	みそ汁 揚げ豆腐 おかかあえ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳, わかめ, みそ, 油揚げ, 煮干し粉, 鶏肉, 豆腐, 卵, 花かつお, 豚肉	米, ごま, 油, 三温糖, でんぶん, じゃがいも	だいこん, だいこん, 玉ねぎ, たけのこ, にんじん, 乾しいたけ, キャベツ, りょくとうもやし, しょうが, グリンピース	789 kcal 36.2 g 25.8 g 4.8 g
24火	鶏飯	○	キャベツの浅漬 じゃがいものきんぴら おさつチップス	牛乳, 卵, 鶏肉	米, 油, 三温糖, ごま油, じゃがいも, ごま, さつまいも, 上白糖	乾しいたけ, だいこん(ゆづ漬), 葉ねぎ, キャベツ, だいこん, にんじん, しょうが, さやいんげん	796 kcal 31.9 g 18.8 g 3.2 g
25水	コーンピラフ A: ジョア (ブレーン) B: ジョア (いちご)		野菜スープ(人玉キャ・青) ミートローフ 野菜の付け合わせ プリン	ジョア, ウィンナー, ベーコン, 豚肉, 豆腐, 牛乳, 粉チーズ, 卵, クリーム	米, 油, パン粉, でんぶん, じゃがいも, バター, 三温糖	玉ねぎ, コーン, にんじん, キャベツ, こまつな, グリンピース, さやいんげん, いちご	893 kcal 32.8 g 31.7 g 2.9 g