

# 12月 給食献立予定表

令和5年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄
			赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える			
1	金	<b>鶏そぼろ豆ごはん</b> 焼きししゃも 野菜の香味漬け 塩こうじ肉じゃが 果物	牛乳 鶏肉 緑大豆 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 ごま 白滝 じゃが芋	生姜 にんにく 大根 きゅうり 玉葱 人参 さやいんげん 果物	755	35.7	鶏そぼろと青大豆を混ぜたご飯です。青大豆は、乾物を仕入れ、朝からじっくり煮ています。
4	月	<b>ガーリックライス</b> 魚のバジル焼き ほうれん草のソテー ボルシチ 果物	牛乳 ベーコン 鮭 ハム 牛肉 チーズ 生クリーム	米 麦 油 じゃが芋	にんにく 人参 もやし とうもろこし 玉葱 ほうれん草 セロリー トマト キャベツ 果物	764	37.5	今月の生の果物は「いちご・柑橘類（みかん・紅まどんな等）、柿」を予定しています。
5	火	<b>玄米ご飯</b> さばの文化干し 白菜漬け すいとん	牛乳 さば 昆布 豚肉	米 玄米 小麦粉 澱粉 里芋	白菜 きゅうり 人参 生姜 大根 長葱 小松菜	790	31.8	三鷹産の小麦粉（強力粉）を使って、すいとんを作ります。
6	水	<b>ハムコーントースト</b> <b>かぶのホワイトシチュー</b> ひよこ豆のサラダ (ツナドレッシング)	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 生クリーム ひよこ豆 ツナ	食パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	玉葱 とうもろこし 人参 マッシュルーム かぶ ブロッコリー キャベツ	760	33.8	旬のカブで作るシチューです。かぶは実だけでなく、葉も使います。
7	木	<b>ごはん えのきの佃煮</b> 親子蒸し <b>ヒカド</b> 果物	牛乳 鶏肉 竹輪 卵 ぶり	米 砂糖 さつま芋	えのき茸 人参 玉葱 さやいんげん 大根 椎茸 長葱 果物	809	35.3	長崎県の郷土料理です。野菜と魚、肉を煮込み、すりおろしたサツマイモでとろみをつけて仕上げます。
8	金	<b>タンタンつけ麺</b> <b>ポテたご揚げ</b> 肉野菜炒め	牛乳 豚肉 豆乳 たご 青のり	中華麺 油 砂糖 ごま じゃが芋 澱粉	にんにく 生姜 人参 長葱 大豆もやし チンゲン菜 キャベツ 筍 葉ねぎ	797	34.8	たご焼きをイメージしたメニューです。生地はじゃが芋で作り、タコは生地に混ぜ込みます。
11	月	<b>米粉パン リンゴジャム</b> <b>コテージパイ</b> スコッチブロス 果物	牛乳 チーズ 生クリーム 牛肉 レンズ豆 ベーコン 鶏肉	米粉パン じゃが芋 バター 油 小麦粉 麦	パセリ にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト キャベツ さやいんげん 果物	764	34.0	イギリスの料理です。ミートソースの上にマッシュポテトを乗せて焼いて作ります。
12	火	<b>ご飯</b> 韓国風卵焼き 豆もやしとほうれん草のナムル <b>スンドゥブ</b>	牛乳 豚肉 卵 たら 豆腐	米 油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 長葱 大豆もやし ほうれん草 キムチ 白菜 なら えのき茸 チンゲン菜	773	37.9	スンドゥブは韓国語でやわらかい豆腐のことです。給食では絹豆腐を使い、タラやキムチ、野菜と煮込みます。
13	水	<b>冬野菜のカレーライス</b> マカロニサラダ 果物	牛乳 豚肉 チーズ ハム	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 マカロニ 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 かぶ きゅうり ブロッコリー かつお とうもろこし 果物	797	27.0	冬野菜のブロッコリー・カリフラワー・カブを入れて作ります。
14	木	<b>ほうとう</b> 魚とさつま芋の甘辛揚げ キャベツの浅漬け 果物	牛乳 豚肉 油揚げ かつお	ほうとう 澱粉 油 さつま芋 砂糖	人参 大根 白菜 生姜 かぼちゃ 長葱 キャベツ きゅうり 果物	769	36.8	山梨県の郷土料理です。独特の平たい麺を使い、カボチャや冬野菜もたっぷり入れて味噌味で煮込みます。
15	金	<b>赤しそご飯</b> <b>白菜メンチカツ</b> <b>にんじんのツナごま</b> 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 豚肉 牛肉 レンズ豆 ツナ 鶏肉 豆腐	米 麦 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま 澱粉	赤しそ 玉葱 白菜 人参 ほうれん草 椎茸 大根 長葱 小松菜	779	32.6	市内の小中学生が、地場産物活用メニューとして考案した料理です。
18	月	<b>高菜チャーハン</b> <b>トッポギ入り卵スープ</b> フルーツ寒天ヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 卵 寒天 ヨーグルト	米 麦 トッポギ ごま 油	高菜 にんにく 生姜 人参 長葱 椎茸 白菜 チンゲン菜 りんご 黄桃 白桃 うりやん	751	27.7	韓国料理の「トッポギ」に使うスティック状の餅を、スープに入れて煮込みます。
19	火	<b>ホタテとほうれん草のクリームパスタ</b> <b>おからボール</b> 海藻サラダ (和風ドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 ほたて チーズ 生クリーム おから 豆腐 豆乳 海藻	フィットチーネ 米粉 油 バター 小麦粉 澱粉 砂糖	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし	781	27.2	米粉・おから・豆乳・黒糖などを混ぜて丸め、油で揚げます。ドーナツのような料理です。
20	水	<b>わかめご飯</b> <b>ニギスの南蛮漬</b> 五目炒め 野菜と厚揚げの煮物 果物	牛乳 わかめ ニギス ベーコン 豚肉 厚揚げ うすら卵	米 麦 澱粉 油 砂糖	長葱 ごぼう 人参 キャベツ 葉ねぎ 生姜 筍 椎茸 大根 白菜 ブロッコリー 果物	767	32.8	ニギスは片栗粉をつけて揚げ、手作りの南蛮だれをかけます。一人2本ずつ食べます。
21	木	<b>シナモンロールトースト</b> ポークビーンズ 寒天サラダ (ハムドレッシング)	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム 寒天 ハム	ぶどうパン バター 砂糖 油 じゃが芋	玉葱 人参 セロリー トマト さやいんげん キャベツ もやし きゅうり	777	32.3	ぶどうパンの表面にシナモンバターを塗り、オーブンで焼きます。
22	金	<b>きびご飯</b> 魚のゆず味噌焼き 煮びたし かぼちゃのけんちん汁 <b>セレクトゼリー</b>	牛乳 ヒラス 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 きび 油 砂糖 こんにゃく	ゆず 白菜 小松菜 ごぼう 人参 大根 かぼちゃ 長葱 葉ねぎ	747	34.3	今回のセレクトゼリーの選択肢は「りんご・桃・みかん」です。各自、事前に予約したものを食べます。
25	月	終業式（給食なし）						

\*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

\*料理名が太字のものは、備考欄にコメントを載せています。

今年の冬至は  
12月22日です。



## 今年使用予定の三鷹産野菜

人参・さつま芋・白菜・大根・ほうれん草・キャベツ  
小麦粉（強力粉）・里芋・長ねぎ・葉ねぎ・小松菜  
ブロッコリー・カリフラワー・かぶ・じゃが芋