



平成30年12月 給食献立予定表



板橋区立志村第三中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 月	牛乳 わかめきびご飯 青菜のじゃこごま和え 肉豆腐	炊き込みわかめ,じゃこ,豚肉 冷凍豆腐,牛乳	米,麦,きび,練りごま,砂糖 白ごま,油,でんぷん	小松菜,人参,キャベツ,ぶなしめじ,玉葱 チンゲンサイ,長葱,にんにく	741	29.0
4 火	牛乳 アロスコンポヨ シルバーのサルサソース ソパデマリスコス【メキシコ】	鶏肉,シルバー,いか えび,白いんげん,牛乳	米,麦,油,でんぷん じゃがいも	にんにく,玉葱,赤ピーマン,粒コーン缶 冷凍グリーンピース,ボイルトマト,人参	785	34.4
5 水	牛乳 チーズパン クリームシチュー カラフルサラダ いちご	鶏肉,牛乳	チーズパン,油,じゃがいも 小麦粉,バター,生クリーム 砂糖	セロリー,にんにく,人参,玉葱,白菜,ブロッコリー 小松菜,キャベツ,赤パプリカ,粒コーン缶,いちご	804	29.7
6 木	牛乳 五目おこわ 高野豆腐入り卵焼き 味噌汁	豚肉,えび,高野豆腐 鶏肉,たまご,油揚げ 生わかめ,みそ,牛乳	米,もち米,油,じゃがいも	人参,たけのこ水煮,干し椎茸,長葱 冷凍グリーンピース,大根,ぶなしめじ えのきたけ,小松菜	777	35.2
7 金	牛乳 ★味噌ラーメン ★スイートポテト	豚肉,みそ,牛乳	蒸し中華麺,油,白ごま さつまいも,砂糖,バター 生クリーム	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,りよくとうもやし にら,粒コーン缶,長葱	890	29.2
10 月	牛乳 かてめし ゼリーフライ けんちん汁 【埼玉県】	油揚げ,豚肉,大豆ミート おから,たまご,鶏肉 豆腐,牛乳,高野豆腐	米,麦,砂糖,油,じゃがいも 小麦粉,ソフトパン粉,里芋	干し椎茸,糸こんにゃく,人参 ごぼう,さやいんげん,玉葱,長葱,こんにゃく 大根,小松菜	795	26.6
11 火	ジョア(ストロベリー)【ふれあい農園会】 シーフードトマトクリームスパゲッティ キャロットソースサラダ キャロットケーキ	ベーコン,えび,いか,あさり 粉チーズ,牛乳,たまご ジョア	スパゲッティ,油,生クリーム 砂糖,小麦粉,バター	にんにく,玉葱,ボイルトマト,トマトペースト,キャベツ きゅうり,もやし,粒コーン缶,人参	869	30
12 水	牛乳 ★きなこ揚げパン ワントンスープ ★カルピスゼリー	きな粉,豚肉,粉寒天 ゼラチン,牛乳	ミルクパン,砂糖,油 ウェーブワントン	人参,りよくとうもやし,長葱,キャベツ,小松菜 みかん缶	782	30.0
13 木	牛乳 ごはん ひじきふりかけ ぶりの照り焼き 豚汁	ひじき,粉かつお,ぶり,豚肉 豆腐,みそ,牛乳	米,麦,油,砂糖,白ごま じゃがいも	生姜,人参,長葱,大根,ごぼう,こんにゃく,白菜	830	37.2
14 金	牛乳 キムチチャーハン トッポギスープ ★フルーツポンチ	豚肉,たまご,牛乳	米,麦,油,トッポギ,砂糖	白菜キムチ,ピーマン,長葱,人参,にんにく,しめじ 玉葱,たけのこ水煮,大根,にら,黄桃缶,パイナップル缶 みかん缶	770	24.8
17 月	牛乳 ごはん 鯖の韓国風焼き 大豆もやしのナムル にらたまスープ	さば,豆腐,たまご,牛乳	米,麦,砂糖,白ごま,油 でんぷん	にんにく,生姜,長葱,だいずもやし,小松菜 人参,玉葱,にら	828	34.4
18 火	牛乳 豚肉のしぐれご飯 フィッシュビーンズ 具だくさん味噌汁 紅マドンナ	豚肉,みそ,大豆,じゃこ 生わかめ,油揚げ,牛乳	米,麦,砂糖,白ごま でんぷん,油	人参,ぶなしめじ,ごぼう,生姜,さやいんげん 長葱,かぶ,玉葱,大根,小松菜,紅マドンナ	763	32.7
19 水	牛乳 根菜入りカレーライス 豆わかサラダ りんごまたはみかん 【セレクト給食】	鶏肉,ピザチーズ,大豆 生わかめ,牛乳	米,麦,じゃがいも,油 小麦粉,バター,砂糖	にんにく,生姜,れんこん,エリンギ,玉葱,人参 冷凍グリーンピース,もやし,キャベツ,りんご,みかん	889	29.1
20 木	牛乳 ほうとう きゅうりの華風煮 明日葉チーズケーキ【冬至】	鶏肉,油揚げ,なると,みそ, クリームチーズ,たまご,牛乳	冷凍うどん,油,三温糖,砂糖 小麦粉,生クリーム	ごぼう,人参,大根,白菜,かぼちゃ,しめじ,長葱 きゅうり,あしたば粉末	803	27.6
21 金	牛乳(コーヒーマイルメーク付) カラフルピラフ 鶏のから揚げ 冬野菜のスープ	ベーコン,鶏肉,牛乳	米,麦,バター,油,でんぷん コーヒーマイルメーク	ごぼう,マッシュルーム水煮,赤パプリカ,ピーマン 粒コーン缶,生姜,にんにく,人参,玉葱,白菜,かぶ かぶ(葉),ブロッコリー	888	32.9

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

12月分 一日あたりの平均

814 30.9

★のメニューはリクエスト給食です

1人1回当たりの学校給食摂取基準

820 31.0

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月22日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



ほうとう



山梨県を代表する郷土料理です。だし汁で、かぼちゃ、里いも、にんじん、ねぎなどの旬の野菜と、小麦粉で作る平打ち麺を入れて煮込み、みそで味をつけます。麺を打つ際に塩を加えず、寝かさにそのまま切って汁で煮込むため、麺が煮崩れて汁にとろみがつき、冷めにくくなります。寒い季節にぴったりの料理です。ほうとうの歴史は古く、平安時代に中国から伝えられたとする説や、戦国時代に武田信玄が食べたという説などがあります。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります

