毎日350g以上の野菜を食べよう！
今月の給食 平均野菜使用量
121g

令和7年　１２月　献立予定表

中央区立佃中学校

日	曜日	献立名	おもな使用食品の働き エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	わかめごはん　おでん　ツナの和風サラダ　牛乳	米　いりごま　じゃがいも 三温糖　油	鶏肉　ウインナー　わかめ 焼きちくわ(卵無)生揚げ がんもどき(卵無)牛乳 かつお節　まぐろ油漬缶	大根　こんにゃく　りょくとうもやし キャベツ　きょうな　人参	760	31
2	火	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん　さばの照り焼き　野菜70gのお浸し　かきたま汁　牛乳	米　三温糖　でんぷん	さば　粉かつお　卵 昆布　牛乳	だいずもやし　キャベツ　人参 こまつな　長ねぎ　えのきたけ	804	31
3	水	ポークカレーライス　海藻とじゃこの野菜サラダ　りんご　牛乳	米　米粒麦　じゃがいも 油　三温糖	豚肉　海藻　大豆 ちりめんじゃこ　牛乳	ニンニク　ショウガ　玉葱　人参 だいずもやし　こまつな　りんご	816	31
4	木	豆乳タンタン麺　青のりビーンズポテト　みかん　牛乳	中華めん　油　三温糖 ねりごま　いりごま　ごま油 でんぷん　じゃがいも	豚肉　大豆　みそ 豆乳　青のり　牛乳	ショウガ　ニンニク　長ねぎ　人参 りょくとうもやし　チンゲンサイ　みかん スイートコーン缶	764	31
5	金	ごはん　豚肉の生姜焼き　キャベツとじゃこの塩だれ　みそ汁　牛乳	米　油　ごま油　いりごま さつまいも	豚肉　ちりめんじゃこ わかめ　みそ　牛乳	ショウガ　玉葱　キャベツ　きゅうり こまつな　ニンニク　えのきたけ さやいんげん	751	32
8	月	五目あんかけそば　ちくわとポテトの磯辺揚げ　りんご　牛乳	中華めん　油　三温糖 でんぷん　じゃがいも 米粉	豚肉　焼きちくわ(卵無) 青のり　牛乳	チンゲンサイ　白菜　玉葱　人参 きくらげ　ショウガ　りんご	837	31
9	火	麻婆豆腐丼　トックの卵スープ　ぶどうゼリー　牛乳	米　油　三温糖　でんぷん ごま油　トック　上白糖	豚肉　大豆　みそ　卵 豆腐　アガー牛乳	ニンニク　ショウガ　長ねぎ　玉葱 えのきたけ　人参　こまつな にら　ぶどうジュース	810	32
10	水	ハニートースト　ホワイトシチュー　ツナと野菜のフレンチサラダ　牛乳	食パン　有塩バター　油 はちみつ　じゃがいも バター　米粉　三温糖	鶏肉　手亡豆　わかめ まぐろ油漬缶　牛乳	玉葱　人参　マッシュルーム缶 ショウガ　キャベツ　きゅうり	752	31
11	木	ごはん　海苔の佃煮　卵焼き　野菜のごま酢がけ　みそ汁　牛乳	米　三温糖　油　いりごま	干しのり　豚肉　卵　牛乳 生揚げ　わかめ　みそ	玉葱　人参　干ししいたけ　キャベツ さやいんげん　こまつな　長ねぎ えのきたけ	762	31
12	金	【かみかみメニューの日】 たこめし　きびなごのごま衣揚げ　野菜の磯和え　根菜汁　牛乳 ごまを衣に使うことで香りもよく、プチプチとした食感がアクセントに。カミング30を意識してお召し上がりください！	米　いりごま　米粉　油 三温糖　ごま油	昆布　たこ　きびなご のり　木綿豆腐　みそ 油揚げ　牛乳	ショウガ　白菜　こまつな　人参 ごぼう　大根　人参　こんにゃく 長ねぎ	750	31
15	月	【地産地消の日～こまつな、キャベツ～】 インディアンパスタ　グリーンサラダ　オレンジカップケーキ　牛乳	ロングスパゲティ　オリーブ油 三温糖　小麦粉　油 上白糖　バター	まぐろ油漬缶　卵 ベーコン　牛乳	ニンニク　玉葱　人参　キャベツ こまつな　さやいんげん オレンジジュース　マーマレード	811	31
16	火	鶏ごぼうピラフ　スパニッシュオムレツ　押し麦のスープ 牛乳	米　米粒麦　油　バター じゃがいも　押麦	鶏肉　ウインナーソーセージ 生クリーム　ベーコン 卵　牛乳	ごぼう　人参　ショウガ　こまつな さやいんげん　玉葱　ニンニク キャベツ	789	31
17	水	ごはん　豆腐ハンバーグ　こんにゃくと野菜のサラダ　みそ汁　牛乳	米　油　三温糖　ごま油 いりごま　じゃがいも	豚肉　木綿豆腐　豆乳 凍り豆腐　わかめ みそ　牛乳	玉葱　こんにゃく　キャベツ りょくとうもやし　こまつな　長ねぎ	786	33
18	木	ごはん　ひじきのふりかけ　肉じゃが　みそ汁　みかん　牛乳	米　三温糖　いりごま じゃがいも　油　こんにゃく	干ひじき　粉かつお 豚肉　かつお節　みそ 油揚げ　木綿豆腐 牛乳	人参　玉葱　さやいんげん キャベツ　こまつな　長ねぎ みかん	785	31
食育の日 19	金	【日本の郷土料理～秋田県～】 ごはん　魚のみぞれがけ　彩りきんぴら　きりたんぽ汁　牛乳	米　でんぷん　三温糖 油　ごま油　きりたんぽ	まだら　鶏肉　牛乳	ショウガ　大根　ごぼう　れんこん 人参　青ピーマン　赤ピーマン こんにゃく　長ねぎ　まいたけ	761	31
22	月	【季節のメニューの日　冬至（12月22日）】 ほうとう　魚の天ぷら　糸寒天と野菜のごま酢あえ　みかん　牛乳 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！　給食には、うどん、なんきん（かぼちゃ）、あと３つ「ん」のつく食材が！？	冷凍うどん　小麦粉　油 三温糖　ごま油　いりごま	豚肉　油揚げ　煮干し みそ　まだら　糸寒天 牛乳	かぼちゃ　ごぼう　大根　長ねぎ 人参　こまつな　りょくとうもやし みかん	748	37
23	火	ごはん　ぶりのみそ焼き　野菜のごま和え　けんちん汁　牛乳	米　三温糖　すりごま じゃがいも　ごま油	ぶり　みそ　油揚げ 昆布　牛乳	ショウガ　ほうれんそう　人参 だいずもやし　えのきたけ こんにゃく　大根　ごぼう	747	33
24	水	黒砂糖パン　照り焼きチキン　フレンチサラダ　コーンクリームスープ アセロラゼリー　牛乳	黒砂糖パン　三温糖 バター　じゃがいも　油 でんぷん　上白糖	鶏肉　生クリーム アガー　牛乳	キャベツ　ブロッコリー　人参 スイートコーン缶　玉葱　ショウガ クリームコーン缶　りんご缶 アセロラドリンク	757	31

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、感染症を防ぐには、石鹸を使った丁寧な手洗いが肝心です。

丈夫な体をつくる

強い抗酸化作用で体を守る

冬至は、１年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

もうすぐ冬休み！

やりたいこと、頑張りたいことがある皆さん！生活リズムが乱れないよう、毎日日光を浴び、朝食をとり、自分に合った睡眠時間をとりましょう。また、寒い冬ですが、換気もお忘れなく。

生徒１人１回当たりの平均栄養摂取量中学生

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ﾅﾄﾘｳﾑ(食塩相当量)*1 (g)	ｶﾙｼｳﾑ *2 (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	食物繊維 *2 (g)
12月分平均	777	16.2	27.9	2.7	368	112	3.2	294	0.48	0.61	42	8.1
学校給食摂取基準	830	13～20	20～30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は＊１学校給食摂取基準の±１０%以内　＊２学校給食摂取基準の%以内で調整しています。