



令和6年度 12月予定献立表

文京区立第一中学校



日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	チキントマトクリームパスタ 😊	○	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	生パスタ オリーブ油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉葱 セロリー トマト缶	767 kcal
	マセドアンサラダ		じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり バセリ コーン 玉葱	28.5 g	
	りんご			りんご	29.1 g	
3火	高野豆腐入りそばご飯	○	鶏肉 高野豆腐	米 油 砂糖	生姜 人参 いんげん	758 kcal
	ししゃものごま焼き		ししゃも	油 ごま 黒ごま		38.4 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 しめじ 長葱 わけぎ	27.7 g
4水	抹茶揚げパン 😊	○		揚げ油 ミルクパン 砂糖		732 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮 ごま油	もやし なら 長葱 生姜 都内産小松菜 都内産人参	28.5 g
	根菜とブロッコリーの中華サラダ		じゃが芋 ごま ごま油 油 砂糖 さつま芋	れんこん ブロッコリー 都内産人参	28.5 g	
5木	ひじきご飯	○	ひじき 油揚げ 鶏肉	米 押麦 油 こんにゃく 砂糖	人参	741 kcal
	五目卵焼き		鶏肉 卵	油 砂糖	玉葱 人参 えのきたけ ほうれんそう	33.3 g
	野菜のおろしあえ			砂糖 油	人参 もやし キャベツ きゅうり 大根 都内産小松菜	26.0 g
	かぶとじゃがいものみそ汁		豆腐 みそ	じゃが芋	かぶ 長葱 かぶの葉	2.9 g
6金	ハヤシライス 😊	○	豚肉 八丁みそ 生クリーム	米 バター 油 中ざら糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ トマト缶 トマトジュース	782 kcal
	野菜とじゃがいものサラダ		じゃが芋 砂糖 油	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉葱	26.6 g	
	みかん			みかん	26.9 g	
9月	ツナおろしスパゲティ	○	ツナ ベーコン のり	スパゲティ 油 バター 砂糖 でん粉	にんにく 都内産大根	765 kcal
	青菜のコーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 コーン 玉葱 都内産小松菜	29.3 g
	お豆腐サターアランダギー 😊		豆腐	揚げ油 小麦粉 油 砂糖 黒砂糖		26.9 g
10火	さけ茶漬け 😊	○	塩さけ	米 押麦 ごま	糸みつば 長葱	749 kcal
	治部煮		鶏肉 豆腐	小麦粉 生ふ 砂糖 都内産里芋	人参 しめじ ほうれんそう 都内産大根	33.3 g
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布		キャベツ 人参 きゅうり 生姜	20.8 g
	丁稚ようかん		寒天 こしあん	砂糖 くず粉		3.4 g
11水	豚キムチ丼	○	豚肉 大豆 八丁みそ	米 押麦 ごま油 でん粉	にんにく 玉葱 もやし 長葱 なら 都内産白菜キムチ	807 kcal
	卵わかめスープ		鶏肉 豆腐 卵 わかめ	ごま ごま油	玉葱 人参 都内産小松菜	38.2 g
	焼きチーズポテト		チーズ 調理用牛乳 チーズ	じゃが芋 バター 砂糖		30.6 g
12木	ガーリックトースト	○		食パン バター オリーブ油	にんにく	745 kcal
	カレーシチュー		いんげんまめ 豚肉 生クリーム	油 じゃが芋 バター 小麦粉 中ざら糖	にんにく 人参 玉葱 エリンギ	27.9 g
	パインサラダ 😊			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり パイン缶	34.4 g
13金	梅じゃこご飯 😊	○	ちりめんじゃこ	米 ごま	カリカリ梅 えだまめ	732 kcal
	じゃが芋のそぼろ煮 😊		豚肉	揚げ油 じゃが芋 油 砂糖 でん粉	生姜 人参 玉葱 れんこん エリンギ わけぎ	26.5 g
	パンバンジーサラダ		鶏肉	ごま ごま油 砂糖	人参 きゅうり もやし 切干大根	23.0 g
16月	えびとほうれん草のクリームライス 😊	○	えび 鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ 乳児用液体ミルク	米 バター 油 小麦粉	玉葱 人参 エリンギ しめじ ほうれん草	763 kcal
	海藻サラダ 😊		わかめ 海藻ミックス	ごま 砂糖 ごま油	キャベツ 人参 もやし 都内産小松菜	28.3 g
	レモンスカッシュゼリー 😊		寒天	砂糖	レモン果汁	24.5 g
17火	さといもごはん	○		米 押麦 揚げ油 里芋 でん粉 砂糖		737 kcal
	ふりのねぎ塩焼き		ぶり	ごま油 ごま	生姜 にんにく 長葱	31.4 g
	江戸菜のごま風味和え		みそ	練りごま 砂糖	江戸菜 人参 もやし	28.2 g
18水	セルフビーンズクロックバーガー	○	豚肉 いんげんまめ チーズ 卵	ミルクパン 揚げ油 油 じゃが芋 乾燥マッシュポテト バター 小麦粉 パン	玉葱 人参 キャベツ	758 kcal
	ミネストローネ		ベーコン 鶏肉	マカロニ 油 砂糖	にんにく 玉葱 人参 セロリー 大根 トマト トマト缶 ブロッコリー	33.2 g
	西南のひかり				西南のひかり(柑橘類)	29.9 g
19木	ごはん	○		米		742 kcal
	豆腐の中華煮		豚肉 豆腐 うずら卵	油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 しめじ 白菜 人参 長葱 チンゲンツアイ	31.6 g
	茎わかめ中華和え		くきわかめ	ごま 油 砂糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり コーン 都内産小松菜	28.0 g
20金	田舎うどん 😊	○	豚肉 みそ	うどん 油 里芋 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 大根 しめじ 長葱 わけぎ	730 kcal
	ゆず香和え		油揚げ	ごま油 砂糖 ごま	ゆず キャベツ もやし 人参 都内産小松菜	29.7 g
	冬至もち		豆腐 小豆	白玉粉 上新粉 砂糖	都内産万次郎かぼちゃ	24.2 g
23月	ごはん	○		米		788 kcal
	さばの韓国焼き		さば	砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 長葱	31.6 g
	大根ひじきサラダ		油揚げ ひじき	砂糖 油	大根 キャベツ きゅうり 人参	35.7 g
	かきたまみそ汁		鶏肉 豆腐 みそ 卵	でん粉	人参 玉葱 江戸菜	2.6 g
24火	ポテトライス	○	ハム	米 押麦 バター 油 じゃが芋	人参 ピーマン	813 kcal
	クリスマスチキン		鶏肉	揚げ油 小麦粉 パン粉 コーンフレーク	にんにく 生姜	26.3 g
	ABCスープ 😊		ベーコン 鶏肉	油 ABCマカロニ	玉葱 人参 キャベツ ほうれんそう	24.1 g
	サンタゼリー		寒天 調理用牛乳	砂糖	クランベリージュース	2.7 g

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	780~880kcal	21.1~41.5g	27.7g	2.5g

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

今月から、3年生が卒業までに食べたいリクエストメニューを給食に取り入れています。

😊マークが目印です。お楽しみに〜月

2学期にとったリクエスト給食アンケートで、1位から

3位になったメニューは、3学期に登場しますので、待っててくださいね。

文京区では、フードロス削減の取り組みとして、防災備蓄品の有効活用を進めています。その一環として、「幼児用液体ミルク」を使用する日があります。賞味期限・品質には、問題ありませんので、ご安心ください。





カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



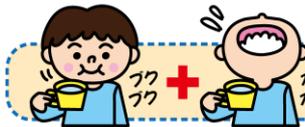
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおそろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。

乾燥が気になるときは、保湿剤をごまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。



ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー 参上



ふゆやさいは、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。

安全に給食を届けるためには？

給食は、食中毒を起こさないように、安全や衛生に気をつけて作られ、教室に届けられています。そして、最後に給食を配る大事な仕事をするのが、給食当番です。給食当番は、白衣や帽子、マスクは清けつなものを身につけ、手洗いをしっかりとします。トイレは、着替える前に済ませておきましょう。

せきが出る、おなかが痛いなど体調が悪い場合は無理をせず、先生に相談して給食当番はお休みしましょう。

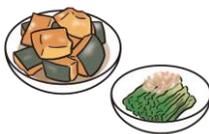


ふゆやさいは、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。

免疫力を高めよう！

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいによって病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具たくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

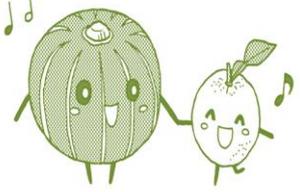
よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。またの脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

今年は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

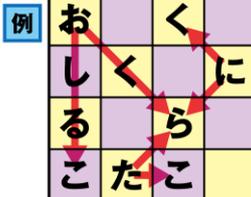


お正月の言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ ↗ ↖ どの方向へも



る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん

ヒント：お正月のあそび