	令和6年度			12月 の 南	试立表 🔖	文京区立本郷台中学校	
日	献立名	610	牛乳	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 たんぱく質
	_ '		孔	1 1	**** *** ***		食塩相当量
2	マーボー豆腐丼		0	豚肉,大豆,豆腐,亦みそ,八丁みそ			782 kcal
月	あっさりナムル オレンジゼリー		$\overline{}$	粉寒天	ごま油,ごま 砂糖	にんじん,きゅうり,もやし,にんにく オレンジ濃縮還元ジュース	33.6 g 2.4 g
	麦ご飯	和食の日	⊢	柳冬人	米,押麦	40// // // // // / / / / / / / / / / / /	751 kcal
(3)	ぶりの竜田揚げ			3:9	でんぷん,米油(揚油)	しょうが	29.7 g
(火)	わかめのごま和え		0	わかめ	砂糖,すりごま	にんじん,もやし	2.2 g
	味噌汁			豚肉,赤みそ,白みそ	じゃがいも	大根,こまつな	
4	揚げパン(きなこ)			きな粉	ショートニングパン,米油(揚油),砂糖	,	755 kcal
水	えび入りワンタン		0	しばえび,むきえび,豚肉	ワンタンの皮	しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,長ねぎ,こまつな	29.6 g
小	バンサンスー				はるさめ,砂糖,ごま油	にんじん,もやし,きゅうり	3.8 g
5	スパゲッティミートソース	ス	_	豚肉,大豆,チーズ	スパゲティ,米油,小麦粉	玉ねぎ,にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,トマト,パセリ	731 kcal
木	イタリアンサラダ		0		米油,砂糖	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,玉ねぎ	33.0 g
	ぶどうゼリー			粉寒天	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	2.3 g
4	麦ご飯			医中 三皮	米,押麦	T	740 kcal
6	ヘルシーハンバーグ ポテトサラダ		0	豚肉,豆腐	米油,パン粉,砂糖	玉ねぎ,にんじん	30.0 g
金	- ホテトサフタ - 味噌汁			豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも,米油,砂糖	きゅうり,にんじん,玉ねぎ こまつな,だいこん,長ねぎ	2.5 g
	麦ご飯			立版,小がて,日がて	 米,押麦	こまりなったいこん。衣ねさ	747 kcal
9	ししゃものカレー揚げ		_	ししゃも	でんぷん,小麦粉,米油(揚油)	しょうが	28.4 g
· 月	筑前煮		0	鶏肉	米油,砂糖	にんじん,ごぼう,れんこん	2.5 g
/ -	味噌汁			白みそ,赤みそ	じゃがいも	だいこん,長ねぎ,こまつな	
10	しょうゆラーメン			豚肉,豚肉	冷凍ラーメン,米油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,チンゲンツァイ,こまつな,コーン,長ねぎ	792 kcal
	華風大根		0		ごま油,砂糖	だいこん	32.3 g
火	バナナケーキ			たまご,牛乳	米油,バター,砂糖,小麦粉	バナナ	3.3 g
11	ピザトースト			ベーコン,チーズ	食パン,米油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,ピーマン	723 kcal
水	冬野菜のクリームシチュ-	-	0	鶏肉,いんげんまめ,牛乳	油,じゃがいも,小麦粉,生クリーム	玉ねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,ブロッコリー	30.7 g
1	くだもの	年生の考え	た献く	7		りんご	3.0 g
	ご 販	7 20 77	- / C m/(_		*		753 kcal
(12)	チキンとレモン焼き		_	鶏肉		しょうが,レモン	32.9 g
\ * /	ほうれん草のおひたし		0	ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油	ほうれん草	2.9 g
	<mark>とん汁</mark> くだもの			豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	油,さつまいも	ごぼう,ぶなしめじ,にんじん,長ねぎ みかん	
	くたもの ねぎ豚塩だれ丼			豚肉	 米,押麦,ごま油,でんぷん	みかん 長ねぎ,にんにく,にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,レモン	731 kcal
13	卵スープ		0		木,坪支,こま油,こんぶん ごま	長ねぎ	30.2 g
金	くだもの			立版,たまこ,エ170 W		りんご	2.4 g
	肉みそ丼			豚肉,大豆,赤みそ	米.押麦.米油.砂糖.でんぷん.ごま油	しょうが,乾しいたけ,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ	786 kcal
16	むらくも汁		0	鶏肉,豆腐,たまご		にんじん,玉ねぎ,こまつな	33.6 g
月	抹茶ミルクゼリー			粉寒天,牛乳	砂糖,黒砂糖		2.9 g
	わかめご飯			わかめ	*		777 kcal
17	鶏肉の唐揚げ		0	鶏肉	でんぷん,米油(揚油)	しょうが	30.3 g
火	小松菜ともやしのおひたし	L	\cup		ごま,ごま油	もやし,こまつな,にんじん	2.8 g
	豆乳入り味噌汁			生揚げ,豆乳,白みそ		キャベツ,にんじん,長ねぎ	
18	チキンライス		_	鶏肉	米,米油	にんじん,玉ねぎ,ピーマン	731 kcal
水	スパニッシュオムレツ		0	ベーコン,牛乳,たまご,チーズ	じゃがいも,バター	にんにく,玉ねぎ	28.9 g
-	アーモンド入りサラダ			15 th 45 th 3 d 3 / .	アーモンド,アーモンド粉,米油,砂糖		2.9 g
19	上海焼きそは		0	豚肉,むきえび,いか	むし中華めん,米油,てんぷん,ごま油 ごま油,砂糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,はくさい,こまつな	33.1 g
木	ピリ辛サラダ <mark>手作りカステラ</mark>		\cup	たまご,牛乳	こ ま 7世, 4学7店 小麦粉,グラニュー糖,はちみつ,米油,バター,白ざら糖	もやし,こまつな,にんじん	33.1 g 3.5 g
	チ1Fリルスアフ かぼちゃと豚肉のあったた	かうどく		たまこ,午孔 豚肉,油揚げ	小変粉,クラーュー欄,はらみつ,米油,ハッー,日でら棚 冷凍うどん	ぶなしめじ,にんじん,かぼちゃ,長ねぎ	726 kcal
20	青のりポテトフライ	, , <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	_	大豆,あおのり	じゃがいも,でんぷん,米油(揚油)	is a out o, ichook, that ye, was	30.0 g
(金)	野菜のゆず風味	冬至	$^{\circ}$		砂糖	こまつな,にんじん,もやし,ゆず(果皮、生)	
	くだもの	◆王 12月21日			1-7-11-	みかん	9
23	カレーライス			豚肉	米,米油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん	827 kcal
	野菜サラダ	***************************************	0		米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	27.6 g
月	くだもの					みかん	2.0 g
	ミルクパン	リ ザーフ ! 事前にどちら			ミルクパン		734 kcal
	かぼちゃのサラダ	- Pull-C 25	,		米油,砂糖	かぼちゃ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	30.0 g
24	ミネストローネスープ	1 /	乳	ベーコン	マカロニ,米油	セロリー,にんにく,にんじん,玉ねぎ,トマト,キャベツ,パセリ	2.9 g
(火)	(A) フライドチキン	\bigvee	酸	鶏肉	小麦粉,でんぷん,米油	にんにく,しょうが	
	(B) ローストチキン		菌	鶏肉 - 松皮工 生乳	砂糖	しょうが	
	(あ) ココアゼリー (い) ホワイトゼリー		飲料	粉寒天,牛乳	砂糖	学校給食摂取基準	

(い)ホワイトゼリー ★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ 今月も1年生が家庭科の授業で考えた献立を採用しています。

₹,****:...00₹,****:...00₹,****:...00

2.5g 文京区基準 780kcal 27g ※日本食品成分表の改訂に伴い、文京区基準の見直しをしています。

エネルギー たんぱく質 食塩相当量

【給食アンケートの結果(1年生)】

今年度も、学期に一学年ずつアンケートをとり、その結果をもとにリクエスト給食を行います。2学期は1年生にアンケートをとりました。(81名の回答) その結果を報告します。また、12月の献立表の がリクエストで採用したメニューです。

- 1.毎日の給食について
- ①量は? a.多い 22<u>名(27.2%)</u> b.少ない <u>8名(9.9%)</u> c.ちょうどよい <u>43名(53.0%)</u> d.その他 <u>8名(9.9%)</u>
- ②味は? a.濃い <u>| 1名(1.2%)</u> b.薄い <u>7名(8.7%)</u> c.ちょうどよい <u>65名(80.2%)</u> d.その他 <u>8名(9.9%)</u>

給食の量については、食べられる量に個人(81名の回答)差があるようです。特に量が多いと感じている生徒が見られます。生徒は自分が食べられる量 に調整することができますが、徐々に食べられる量が増えてくれると嬉しいです。

味については、80.2%の生徒がちょうどよいと回答しています。料理によっては味が濃かったり、薄く感じるという声もありました。

2. 好きな給食(1人3つまで記入。その結果をもとにリクエスト給食のメニューを決めました。) ・XJ には RD RC I LA C にに入ってい 純末 をもとに ソンエ A P 舵 長 いメーユー を 決めました。)
<u>| 位 カレーライス (23票) 2位 揚げパン (13票) 3位 パナナケーキ (8票)</u>
<u>4位 冷凍みかん (8票) 5位 上海焼きそば・しょうゆラーメン・抹茶ミルクゼリー (6票)</u>
それた終金 (1 k 3つまで言う)

3. 苦手な給食(1人3つまで記入。)

苦手なメニューとして、ごまミルクプリン(24票)、メロン(8票)、ピクルス(6票)、小松菜としめじのお浸し・抹茶ゼリー・野菜(4票) 食材で分類すると野菜のおひたしや、野菜全般(43票)、ししゃもや魚(13票)となりました。

一方、苦手な給食についての記入なしが13人いました。およそ16%の生徒が好き嫌いなく、給食を食べることができていると思われます。





今月のめあて「寒さに負けない食生活を送ろう」



今年も残すところあと I か月となりました。寒さが増し、空気の乾燥から風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。うがいや手洗い、小まめな空気の入れ替えなどをして予防に努めましょう。

今月のめあては「寒さに負けない食生活を送ろう」です。「冬休みの食生活 I O のポイント」を心がけ、実りある時間を過ごしましょう。

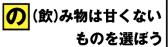


冬休みの食生活~10のポイント





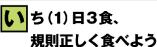




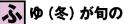


し っかり手を洗って から食事をしよう











りょくかんで



や さい (野菜) を



すかなで、おうちの人



みんなで食卓を囲む 機会をつくろ







年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始はご家庭で行事食や郷土料理を味わい、"ふるさとの味"や"我が家の味"を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。

冬至 (12月21日



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて 邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。

大晦日 (12月31日)



おせち料理

今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや、神様に魚をお供えして食べる風習があります。

正月 (1月1日~)

I年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

.....

おせち料理

ーつひとつの食材に、 新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」 と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、 もち入りの汁物。主に西 日本では丸もち、東日本 では角もちが用いられま す。あん入りのもちを入 れたり、もちを入れなか ったりと、地域により様々





七草がゆを食べて邪気を払 い、無病息災を願います。



春の七草

◆セリ◆ナズナ◆ゴギョウ◆ハコベラ

◆ホトケノザ >スズナ◆スズシロ