

2024

12月 予定献立表

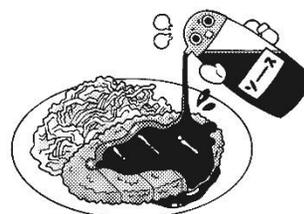
足立区立第十四中学校
校長 塚原 洋
栄養教諭 庄司 梓

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量	
2月	わかめごはん	○	ピーンズコロケ キャベツとコーンのサラダ みそ汁	鶏肉, 豚肉, いんげん まめ(乾), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, 炊きこみわかめ, カットわかめ	米, 米粒麦, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 砂糖	★白いりごま, 油	にんじん	玉葱, 冷凍ホールコーン, キャベツ, もやし, きゅうり, だいこん, えのきたけ	865 kcal 29.7 g 29.4 g 2.4 g	
3火	フレンチトースト	○	クリームシチュー ツナとわかめのサラダ	たまご, 鶏肉, 豆乳, ツナオイル漬け	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎粉チーズ, わかめ	◎食パン, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	油, ◎バター	にんじん, こまつな	玉葱, 冷凍ホールコーン, もやし	700 kcal 31.1 g 29.3 g 2.9 g	
4水	ブルゴギ丼	○	春雨スープ 果物(りんご)	豚肉, 鶏肉	◎学乳	米, 米粒麦, 砂糖, だんご, はるさめ(乾)	油, ごま油	にんじん, にら, こまつな	玉葱, もやし, しょうが, にんにく, 干し椎茸, 長ねぎ, りんご	748 kcal 29.2 g 20.5 g 2.3 g	
5木	大根スパゲティ	○	こまいのかりんとうがらめ 豆腐と青梗菜のスープ	ツナオイル漬け, 鶏肉, こまい, ベーコン, 木綿豆腐	◎学乳	スパゲッティ, 砂糖, だんご, 米粉, 小麦粉	油, ごま油	だいこん葉, にんじん, チンゲンツアイ	玉葱, ぶなしめじ, だいこん, しょうが, キャベツ	738 kcal 35.4 g 28.9 g 3.2 g	
6金	麦ごはん	○	そばろふりかけ さばのカレー風味焼き ごま和え かきたま汁	豚肉, 赤みそ, さば, 木綿豆腐, たまご	◎学乳	米, 米粒麦, 砂糖, だんご	油, ★白すりごま	こまつな, にんじん	しょうが, もやし, キャベツ, だいこん, えのきたけ	737 kcal 36.6 g 28.1 g 2.3 g	
9月	チキンライス	○	白菜のクリームスープ レーズン入り蒸しパン	鶏肉, ベーコン, たまご	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳)	米, 米粒麦, 小麦粉, 砂糖	油, ◎バター	トマトジュース, にんじん, ピーマン	玉葱, エリンギ, はくさい, にんにく, ぶなしめじ, 干しぶどう	823 kcal 29.5 g 23.7 g 2.9 g	
10火	わかめごはん	○	レバーと厚揚げの中華炒め 焼肉サラダ	豚レバー, 生揚げ, 鶏肉	◎学乳, 炊きこみわかめ	米, 米粒麦, だんご, 砂糖	★白いりごま, ごま油, 油	にんじん, にら	しょうが, もやし, 玉葱, たけのこ, にんにく, 白菜, きゅうり	813 kcal 34.4 g 28.7 g 2.5 g	
11水	麦ごはん	○	のりの佃煮 赤魚の塩こうじ焼き 切り干し大根のキムチ炒め 旬のみそ汁(ほうれん草)	赤魚, 白みそ, 豚肉, 生揚げ, 赤みそ	◎学乳, ほしのり	米, 米粒麦, 砂糖, じゃがいも	ごま油, ★白いりごま	にら, にんじん, ほうれんそう	切干しだいこん, 白菜, キムチ, 玉ねぎ, だ えのき, 長ねぎ, もやし	741 kcal 36.6 g 21.7 g 3.3 g	
12木	焼きカレーパン	○	たまごとわかめのスープ フルーツヨーグルト	大豆, 豚肉, 豚レバー, 鶏肉, 木綿豆腐, たまご	◎学乳, カットわかめ, ◎プレーンヨーグルト(学乳)	◎無塩パン, 小麦粉, パン粉, だんご, 砂糖	油, ◎バター	にんじん, こまつな	玉葱, しょうが, にんにく, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	714 kcal 33.6 g 23.9 g 2.2 g	
13金	白菜たっぷりあんかけ丼	○	スパイシーミックス 豆腐とわかめのスープ	豚肉, ★冷凍むきえび, ★いか, うずら卵, ひよこまめ, 大豆, 鶏肉, 木綿豆腐	◎学乳, カットわかめ	米, 米粒麦, 砂糖, だんご, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, こまつな	白菜, 玉葱, ぶなしめじ, たけのこ, 干し椎茸, もやし, しょうが, にんにく, 長ねぎ	857 kcal 39.8 g 30.4 g 3.3 g	
16月	麦ごはん	○	厚揚げと豚肉のカレー炒め のりたま和え	豚肉, かまぼこ, 生揚げ, たまご	◎学乳, もみのり	米, 米粒麦, だんご	油, ごま油	ピーマン, にんじん, こまつな	玉葱, もやし, キャベツ	696 kcal 27.9 g 22.4 g 2.0 g	
17火	キムチチャーハン	○	ワンタンスープ ミルク(もも)	豚肉, たまご, 鶏肉	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), パールアガー	米, 米粒麦, ワンタン, 砂糖	油, ごま油, ★白いりごま	にら, にんじん, チンゲンツアイ, こまつな	はくさいキムチ, 長ねぎ, もやし, 干し椎茸, 万能ねぎ, 黄桃缶	709 kcal 28.0 g 25.0 g 2.7 g	
18水	ごはん	○	魚の南蛮漬け もやしのナムル みそ汁	ぶり, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, カットわかめ	米, 小麦粉, だんご, 米粉, 砂糖, じゃがいも	★黒いりごま, ごま油, ★白いりごま	にんじん, こまつな	しょうが, 万能ねぎ, もやし, きゅうり, にんにく, えのきたけ	746 kcal 31.4 g 19.7 g 2.5 g	
19木	ミルクパン	○	ポテトのミートソープ レンズ豆のスープ	豚肉, 豚レバー, 大豆, ベーコン, レンズまめ(乾)	◎学乳, ◎ピザチーズ	◎ミルクパン, じゃがいも, 小麦粉	油	にんじん, トマト缶詰, こまつな	玉葱, ぶなしめじ, にんにく, キャベツ	696 kcal 32.1 g 25.1 g 3.1 g	
20金	ごまみそほうとううどん	○	焼きししゃも 野菜の磯辺和え 果物(みかん)	鶏肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, ★ししゃも, 刻みのり	冷凍ほうとううどん	★練りごま	にんじん, かぼちゃ, こまつな	だいこん, ごぼう, 干し椎茸, 長ねぎ, もやし, キャベツ, みかん	701 kcal 32.3 g 21.1 g 3.0 g	
23月	ごはん	○	キムムッチ おでん 油揚げ入りお浸し	揚げボール, 生揚げ, うずら卵水煮, 焼き竹輪, 油揚げ, 花かつお	◎学乳, 刻みのり, 結びこんぶ	米, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく, ちくわぶ	ごま油, ★白いりごま	にんじん, こまつな	にんにく, だいこん, もやし, キャベツ	729 kcal 29.0 g 20.4 g 2.6 g	
24火	ツナマヨサンド	○	豆腐のサラダ ABCマカロニスープ	ツナオイル漬け, 木綿豆腐, ベーコン	◎学乳, ◎プレーンヨーグルト(学乳), ◎ピザチーズ	◎無塩パン, 砂糖, マカロニ(7ル7アット)	マヨネーズ, 油	にんじん, こまつな	玉葱, キャベツ, 冷凍ホールコーン, もやし	711 kcal 30.8 g 35.7 g 2.6 g	
25水	ミートソーススパゲッティ	○	フライドチキン 海藻サラダ ダブルチョコレートマフィン	豚肉, 大豆, 鶏肉	◎学乳, わかめ, ◎調理用牛乳(学乳)	スパゲッティ, 小麦粉, 砂糖, 上新粉, ◎チョコチップ	油, ◎バター	にんじん, トマト缶詰	玉葱, にんにく, セロリ, しょうが, もやし, 冷凍ホールコーン	871 kcal 38.6 g 31.4 g 3.4 g	

* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

* アレルギー食品には記号を表示しています。

とり過ぎに注意！ 塩分



塩分(ナトリウム)は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

今月の給食目標

寒さに負けない食事について考えよう