

# 12月 給食献立予定表

2024年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	牛乳	献立名	材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	備考
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	○	麦ご飯 魚の南部焼き 茎わかめの炒め物 冬野菜のそぼろ煮 紅まどんな	鯖 さつまいも 鶏肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 無(葉)	もやし 生姜 椎茸 大根 無 紅まどんな	米 大麦 三温糖 里芋 澱粉	すり胡麻 油 ごま油 いり胡麻	762	33.5	「紅まどんな」は、愛媛県生まれの果物です。トロンととろけるゼリーのような食感で、紅い果肉からあふれる甘い果汁と豊かな香りが特徴です。
3	火	○	揚げパン かぶのホワイトシチュー ひよこ豆のサラダ ツナドレッシング	鶏肉 豆乳クリーム ひよこ豆 ツナ	牛乳	人参 無(葉)	玉葱 蕪 胡瓜 ホールコーン	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 三温糖	油 豆乳バター	759	28.1	大人気の「揚げパン」前回は、残菜0%でした！今回は、シンプルな砂糖の「揚げパン」です。
4	水	○	玄米ご飯 えのきの佃煮 切干入り卵焼き 煮浸し 呉汁	鶏肉 卵 油揚げ 鶏肉 大豆	牛乳	人参 葉葱 ほうれん草 小松菜	えのきたけ 切干大根 白菜 牛蒡 大根 葱	米 玄米 三温糖 白こんにゃく じゃが芋	ごま油 油	755	32.8	「呉汁」は、茹でた大豆をミキサーにかけて作ります。今回は、豆乳を使わずに作ります。
5	木	○	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ みかん	鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ わかめ	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉葱 蕪 カリフラワー キャベツ もやし 胡瓜 リンゴ 温州蜜柑	米 大麦 里芋 小麦粉 三温糖	油 豆乳バター	756	27.2	「冬野菜のカレーライス」は、里芋や蕪、ブロッコリー・カリフラワー等を使用して作ります。地場産を使用予定で。
6	金	○	ご飯 ぶり大根 真沢山味噌汁	鯖 豆腐	牛乳 わかめ	人参 みずけな 葉葱	生姜 大根 椎茸 牛蒡 葱	米 澱粉 三温糖 黒こんにゃく じゃが芋	油	747	30.2	ボランティア部の皆さんが大沢ふるさとセンターで採った大根を使用予定です。
9	月	○	かき揚げ丼 キャベツの豚汁 りんご	いか 豚肉 生揚げ	乳酸菌飲料	人参 豆苗	玉葱 キャベツ 葱 りんご	米 小麦粉 上新粉 さつまいも 三温糖	油	785	27.0	12月から学校の隣の「サシダファーム」から仕入れた「人参」を使用しています。
10	火	○	赤しそご飯 魚のおろしソースかけ ごま酢和え すいとん	ニシン 竹輪 豚肉	牛乳	赤しそふりかけ 人参 小松菜	大根 胡瓜 もやし 白菜 葱	米 大麦 三温糖 強力粉 小麦粉 澱粉 里芋	油 いり胡麻	747	30.8	「おおさわ学園」の「すいとんの日」です。手作りで生地から作っていきます。地場産の強力粉から作ります。
11	水	○	コッペパン スペインオムレツ パンネのトマトソース 豆乳仕立てのビーンズチャウダー	ハム 卵 ベーコン 鶏肉 緑大豆 豆乳	牛乳	トマト 人参	玉葱 にんにく ホールコーン	コッペパン じゃが芋 パンネ さつまいも 米粉	油 豆乳バター オリーブ油	768	37.4	オムレツに使用する「卵」は、給食室で一つつ割卵しています。殻が入らないように注意をしながら行っています。
12	木	○	味噌つけ麺 ポテトいか揚げ 大根の中華漬け	鶏肉 いか	牛乳 青のり	人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 玉葱 ホールコーン もやし 葱 大根	蒸し中華麺 じゃが芋 澱粉 三温糖	油 豆乳バター ごま油	748	27.2	マラソン大会当日です。食べやすい献立にしました。
13	金	○	麦ご飯 ししゃもの葱ソース 白菜漬け 厚揚げのすき焼き風	鶏肉 生揚げ	牛乳 ししゃも 細切り昆布	人参 葉葱	葱 白菜 胡瓜 生姜 牛蒡 玉葱	米 大麦 三温糖 白滝	油 すり胡麻 ごま油	748	31.7	カルシウムが豊富なししゃもに葱ソースをかけて提供します。
16	月	○	麦ご飯 韓国のり風ふりかけ いかの甘辛だれ もやしのナムル にらたまスープ	いか 卵	牛乳 刻み海苔	人参 小松菜 にら	もやし 葱	米 大麦 澱粉 三温糖 春雨	白いりごま ごま油	750	31.0	「韓国のり風ふりかけ」は、炒った「刻みのり」と「白いり胡麻」に塩とごま油を加えて作ります。
17	火	○	スバゲティミートソース 鬼まんじゅう わかめサラダ	鶏肉 豚レバー 蒸し大豆 豆乳 豆乳クリーム	乳酸菌飲料 わかめ	人参	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ キャベツ 胡瓜 もやし 葱	スバゲティ 小麦粉 米粉 上白糖 さつまいも 三温糖	オリーブ油 ごま油 すり胡麻 ねり胡麻	773	28.8	「鬼まんじゅう」は、戦中、戦後の食糧難の時代に、比較的手軽に手に入ったさつまいもと小麦粉を使って作られ、米の代わりの主食として広まりました。
18	水	○	大豆入りわかめご飯 小魚の天ぷら 青菜のおかか和え 肉じゃが煮	大豆 糸けすり 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ メヒカリ	小松菜 人参	白菜 えのきたけ 生姜 玉葱	米 大麦 小麦粉 白滝 じゃが芋 三温糖	油	756	31.3	小魚の中でも脂のりかたが抜群な「メヒカリ」を天ぷらにして仕上げました。
19	木	○	和風ピビンバ トック みかん	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にら しそ葉 人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 牛蒡 もやし 白菜キムチ たくあん 椎茸 白菜 葱 温州蜜柑	米 大麦 三温糖 トック	油 いり胡麻 ごま油	757	28.0	「和風ピビンバ」には、「たくあん」「しそ葉」を使用しています。
20	金	○	ほうとううどん 春雨寒天サラダ きなこ蒸しパン	鶏肉 油揚げ ハム きな粉 豆乳 豆乳クリーム 甘納豆	牛乳 糸寒天	人参 西洋南瓜	大根 葱 もやし 胡瓜 柚子	里芋 ほうとう 春雨 三温糖 小麦粉 上白糖 さつまいも	油 豆乳バター	751	27.7	「冬至献立」です。詳しくは下記に記載しています。
23	月	○	麦ご飯 魚の塩麹焼き にんじんのツナごま まきのこ汁	鯖 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	大根 玉葱 椎茸 しめじ 葱	米 大麦 塩麹 三温糖 黒こんにゃく じゃが芋	油 いり胡麻	747	33.8	鯖は脂質を非常に多く含む魚ですが、脂質の中でもDHAやEPAなどの多価不飽和脂肪酸が群を抜いて多いのが特徴です。
24	火	○	カレーピラフ ディアプロチキン 花野菜のガーリックソテー 野菜スープ ★セレクトデザート	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー 赤ピーマン 小松菜	玉葱 エリンギ ホールコーン グリーンピース にんにく カリフラワー 黄ピーマン キャベツ りんごゼリー オレンジゼリー	米 大麦 澱粉 米粉	油 豆乳バター オリーブ油	753	30.5	2学期最後の給食です！「クリスマス献立」にしています。セレクトデザートを実施する予定です。
25	終業式 1月は9日(木)から給食が始まります。											

\*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

◎今月の三鷹市の野菜は、下記の食材を使用予定です！  
人参 里芋 大根 蕪 じゃが芋 葉葱 白菜 ほうれん草  
葱 小松菜 ブロッコリー カリフラワー  
さつまいも 強力粉 柚子 キャベツ



## 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。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとのお味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。

### 年末年始の行事と行事食

#### 冬至 (12月21日ごろ)

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

#### 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



#### 正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えるため、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、新年のお祝いをします。



#### 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る所、もち入れない所もあります。



### すいとんの日

12月10日(火)は、おおさわ学園の「すいとんの日」です。七中と大沢台小、羽沢小も同じ日に行います。JA東京むさしから納品した「強力粉」を使用すいとんを作ります。強力粉と小麦粉(薄力粉)、澱粉を水で混ぜて、生地を作っていきます。硬さは、耳たぶ位が目安です。一度、下茹でしてからスープに混ぜていきます。

給食では、「ほうとううどん」に「南瓜」と「人参」「うどん(ほうとう)」を、「春雨寒天サラダ」に「寒天」と「柚子」を、「きなこ蒸しパン」に「甘納豆(あずき)」を使用しています！

