



令和5年度 12月 給食予定献立表

江東区立東陽中学校

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	ターメリックライス キーマカレー ツナ入りゆで野菜 フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ツナ レンズ豆,チーズ わかめ,ヨーグルト	米,バター,小麦粉 サラダ油,ごま油 砂糖	玉ねぎ,にんにく,生姜 セロリ,にんじん,トマト キャベツ,切干し大根 きゅうり,くだもの缶	912 kcal 31.3 g
4 月	ごはん ぎせい豆腐 野菜ソテー のっぺい汁	牛乳,豆腐,たまご 鶏肉,ベーコン	米,サラダ油,砂糖 でん粉,じゃが芋 こんにゃく	ねぎ,にんじん,にんにく キャベツ,エリンギ,ごぼう 赤パプリカ,切干し大根	818 kcal 31.4 g
5 火	スタミナ丼 白菜スープ スイートポテト	牛乳,豚肉,鶏肉 生クリーム,たまご	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 白ごま,バター 春雨,さつまいも	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,エリンギ,白菜 ピーマン,赤パプリカ ねぎ,小松菜	916 kcal 27.7 g
6 水	きなこ揚げパン 鶏肉と豆のブラウンシチュー コーン入りゆで野菜	牛乳,きな粉,鶏肉 レンズ豆,ツナ 生クリーム	サラダ油,コッペパン 砂糖,じゃが芋 三温糖,小麦粉 バター,ごま油	玉ねぎ,にんじん エリンギ,キャベツ きゅうり,コーン	820 kcal 31.4 g
7 木	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 変わりきんぴら くだもの	牛乳,鮭,豚肉 油揚げ,白みそ 赤みそ	米,サラダ油,ごま じゃが芋,ごま油 こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,ねぎ いんげん,キャベツ 小松菜,くだもの	827 kcal 37.8 g
8 金	ゆかりごはん 花しゅうまい バンサンスー 高野豆腐のかきたま汁	牛乳,豚肉,ほたて 豆腐,たまご 高野豆腐	米,パン粉,ごま油 でん粉,緑豆春雨 シュウマイの皮 砂糖	ゆかり,生姜,にんにく,ねぎ にんじん,コーン,キャベツ きゅうり,にんじん,玉ねぎ 切干し大根,小松菜	836 kcal 34 g
11 月	ごはん ごまコロッケ いかの和えもの 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳,豚肉,たまご 脱脂粉乳,いか 豆腐,めかぶ,豆乳 白みそ,赤みそ	米,サラダ油,ごま じゃが芋,小麦粉 パン粉,ごま油 砂糖	玉ねぎ,にんじん,小松菜 きゅうり,もやし,だいこん 白菜	886 kcal 33 g
12 火	ごはん 豚汁 鯖のみぞれソース 油揚げ入りサラダ くだもの	牛乳,さば,油揚げ わかめ,豚肉,豆腐 白みそ,赤みそ	米,三温糖,でん粉 ごま油,砂糖 サラダ油,じゃが芋	だいこん,万能ねぎ,ごぼう にんじん,小松菜,キャベツ ねぎ,くだもの	847 kcal 38.1 g
13 水	ほうとう風うどん 柚子香和え さつまいものごまだんご	牛乳,鶏肉,油揚げ 白みそ,赤みそ 豆腐	うどん,里芋,ごま 砂糖,さつまいも 白玉粉,でん粉 サラダ油	にんじん,ごぼう,だいこん かぼちゃ,ねぎ,小松菜 白菜,もやし,切干し大根 ゆず	875 kcal 30.1 g
14 木	ひじきご飯 ししゃもの石垣揚げ もやし和え かきたま汁	牛乳,鶏肉,ひじき 油揚げ,ししゃも たまご,豆腐	米,押麦,サラダ油 三温糖,小麦粉 白ごま,黒ごま ごま油,でん粉	にんじん,ごぼう,もやし 干し椎茸,きゅうり ねぎ,小松菜	853 kcal 36.1 g
15 金	アーモンドチーズサンド ジャーマンポテト ミネストローネ くだもの	牛乳,チーズ,鶏肉 ベーコン いんげん豆	胚芽食パン,砂糖 マーガリン,はちみつ アーモンド,サラダ油 じゃが芋,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,ピーマン セロリ,にんじん,トマト キャベツ,いんげん くだもの	840 kcal 27.6 g

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
18 月	ごはん みそ汁 海苔の佃煮 切り干し大根の卵焼き 梅肉あえ	牛乳,海苔,鶏肉,豆腐 たまご,かつお節 油揚げ,白みそ 赤みそ,わかめ	米,三温糖,でん粉 サラダ油,じゃが芋	ねぎ,切干し大根 キャベツ,もやし 小松菜,梅肉	835 kcal 37.2 g
19 火	ツナ入り和風スパゲティー ガーリックポテト ひよこ豆入り野菜スープ くだもの	牛乳,ツナ,鶏肉 ベーコン ひよこ豆	スパゲッティ サラダ油,バター じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,キャベツ 白菜,しめじ,エリンギ えのき,万能ねぎ にんじん,くだもの	848 kcal 31.3 g
20 水	雑穀ごはん 魚のトマトソースかけ マッシュポテト パスタと野菜のスープ	牛乳,もうかさめ 豚肉,牛乳 生クリーム,鶏肉	米,雑穀米,バター でん粉,サラダ油 じゃが芋,マカロニ	にんにく,セロリ,玉ねぎ トマト,パセリ にんじん,キャベツ	852 kcal 32.1 g
21 木	ピラフの ホワイトソースかけ 大豆入りゆで野菜 フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,ほたて いか,えび,チーズ 生クリーム,大豆 粉寒天	米,押麦,バター サラダ油,米粉 ごま油,三温糖 砂糖	コーン,にんじん,玉ねぎ エリンギ,パセリ,キャベツ きゅうり,ぶどうジュース くだもの缶,レモン	895 kcal 32.6 g
22 金	菜飯 つみれ汁 ほっこりかぼちゃ	牛乳,鶏肉,たら あじ,たまご 赤みそ,豆腐	米,サラダ油 三温糖,でん粉 白ごま	小松菜,ねぎ,にら,生姜 にんじん,白菜,ゆず かぼちゃ	864 kcal 32.8 g
25 月	パン 野菜スープ ぷちぷち雑穀ハンバーグ ひじきのサラダ カルピスゼリー	牛乳,豚肉,大豆 おから,脱脂粉乳 たまご,ひじき ツナ,鶏肉,豆腐 粉寒天,カルピス	黒砂糖パン,押麦 サラダ油,白ごま パン粉,三温糖 でん粉,砂糖	玉ねぎ,えのき,もやし きゅうり,赤パプリカ レモン,青梗菜,パイン	785 kcal 34.5 g

☆ 牛乳は毎日つきます。

保護者の皆様へ

給食室の改修工事も無事終わり、12月より給食を再開いたします。保護者の皆様には工事期間中の約3ヶ月間、お弁当持参の御協力、大変感謝しております。安心して安全な上、給食時間が楽しみになる『美味しい給食』を目指し、学校・給食調理委託会社がチームとなって給食運営を行ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

朝ごはんをしっかりと食べよう！

日の出が遅くなったり、冷え込んでいたりすると、なかなか布団から出られず、登校まで慌ただしく過ごすこととなります。朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切な栄養摂取です。しっかりと食べるようにしましょう。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。

