

12月献立表



豊島区立巣鴨北中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 ・しょうゆラーメン ・揚げ餃子 ・春雨入りサラダ ・果物 ・牛乳	2 B時程 ・ごはん ・みそ汁 ・さばのごまみそ焼き ・野菜の磯浸し ・果物 ・牛乳	3 B時程 ・バジルバターフランス ・白菜のクリームスープ ・ピリ辛サラダ ・フルーツポンチ ・牛乳	4 B時程 ・エリンギごはん ・みそ汁 ・いかのしょうが焼き ・じゃがいもの炒め煮 ・牛乳
エネルギー たんぱく質 脂質 814 26.7 23.2	842 28.3 26.9	768 33.2 20.2	810 22.1 39.1	716 33.3 17.7
7 B時程 ・ごはん ・みそ汁 ・豆腐のおとし揚げ ・じゃこサラダ ・果物 ・牛乳	8 B時程 ・ココア揚げパン ・ポテトとキャベツのスープ ・豆とコーンのサラダ ・ミルクティゼリー ・牛乳	9 B時程 ・チャーハン ・わかめと豆腐のスープ ・花焼売 ・ニラのおひたし ・牛乳	10 ・里芋ごはん ・みそ汁 ・おから入り卵焼き ・糸寒天のごま酢あえ ・果物 ・牛乳	6組なし 11 ・ツナおろしスパゲッティ ・ポテト入りサラダ ・りんごケーキ ・牛乳
814 26.7 23.2	800 24.1 31.6	776 29.5 26.9	796 31.9 25.9	897 30.9 34.8
14 【ブックメニューの日】 ・菜飯 ・タンダの山菜鍋風みそ汁 ・マッサル ・くるみサラダ ・牛乳	15 ・ごはん ・揚げいもと鶏肉の炒め煮 ・大根じゃこサラダ ・果物 ・牛乳	16 ・麻婆豆腐丼 ・春雨スープ ・中華サラダ ・サイダーゼリー ・牛乳	17 《保健給食委員の献立》 ・ほうとう ・ししゃもの天ぷら ・ほうれんそうのおひたし ・果物 ・牛乳	18 《保健給食委員の献立》 ・ごはん ・豚汁 ・ぶりの照り焼き ・ほうれんそうのごまあえ ・カルピスゼリー・牛乳
808 31.9 30.7	858 25.1 21.8	787 27.3 20.1	723 32.5 24.0	854 34.8 25.6
21 ＜冬至献立＞ ・ごはん ・かぼちゃのみそ汁 ・タラのホイル焼き ・ごま風味サラダ ・黒蜜きなこ白玉 ・牛乳	22 B時程 ＜クリスマス献立＞ ・コーンピラフ ・野菜スープ ・タンドリーチキン ・グリーンサラダ ・チョコプリン ・牛乳	12月の予定 ・12/2 1,2年教育相談始 3年三者面談始 ・12/3 2年薬物乱用防止教室 ・12/4 1年歯科講話 ・12/7 全校朝会 Ⅲ期時間割始 ・12/10 避難訓練	1月の予定 ・12/12 6組交流会 ・12/14 美化週間始 読書週間始 ・12/21 大掃除 ・12/22 終業式 給食終了 ・12/24 冬季休業始	・1/7 冬季休業終 ・1/8 始業式 ※給食なし ・1/9 としま土曜公開 ・1/12 給食始 専門委員会
826 34.3 16.4	930 35.7 37.3			

読書週間ブックメニュー『守り人』シリーズ（偕成社）より

今回のブックメニューは『守り人』シリーズから、「菜飯」「マッサル」「タンダの山菜鍋」の三品です。『狐笛のかなた』『天と地の守り人 第一部』『精霊の守り人』の三作品に出てくる料理です。

『守り人』シリーズは、非情の世界を生きる女用心棒バルサと、皇子であるがゆえに苦悩し、精霊に翻弄される少年チャグムの異界と人の世界が交差するファンタジー作品です。このシリーズの作品には他にもたくさんの美味しそうな料理が出てきます。また、来年にはドラマ化も決定している作品です。こちらのシリーズは全て図書館に揃っていますので、ぜひ借りに来てください。

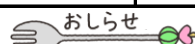
今月の給食目標

冬の食生活と健康について

理解しよう

- 風邪予防に必要な食品・栄養素について理解しよう。
- 年末年始の食生活を考えよう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	813	30.1	26.4



☆献立は都合により変更になることがあります。
☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧が必要な場合は栄養士へ連絡してください。