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
12月の予定 ・12/5 全校朝会 Ⅲ期時間割始 1.2年教育相談始 3年三者面談始 ・12/6 読書週間始 ・12/12 1.2年教育相談終 3年三者面談終	・12/13 美化週間始 ・12/14 避難訓練 ・12/21 大掃除 ・12/22 終業式 ・12/26 冬季休業始	**1月の予定** ・1/7 冬季休業終 ・1/10 始業式 **※給食なし** ・1/11 給食始 ・1/14 とし土曜公開 ・1/16 専門委員会	1 ・中華丼 ・にらたまスープ ・春雨サラダ ・サイダーゼリー ・牛乳 821 / 28.6 / 21.1	2 ・ごはん ・じゃがいもと厚揚げのうま煮 ・じゃこ入りサラダ ・果物 ・牛乳 835 / 27.5 / 20.0
5 B時程 ・ごはん ・みそ汁 ・擬製豆腐 ・いりどり ・果物 ・牛乳 780 / 28.9 / 20.5	6 B時程 **【ブックメニューの日】** **・みっちゃんのドライカレー風** **・東京ポトフ** ・アップルゼリー ・牛乳 935 / 35.2 / 29.4	7 B時程 ・ちゃんぽん麺 ・ハムサラダ ・大学いも ・牛乳 848 / 32.4 / 20.1	8 B時程 ・エッグトースト ・白菜のスープ ・にんじんﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ ・ﾋﾟﾝｸｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ ・牛乳 877 / 26.2 / 46.5	9 B時程 ・ごはん ・むらくも汁 ・いかフライ ・海藻サラダ ・果物 ・牛乳 758 / 28.9 / 19.5
12 B時程 ・チキンクリームライス ・野菜スープ ・フルーツポンチ ・牛乳 886 / 24.7 / 29.5	13 **≪保健給食委員の献立≫** ・ゆかりごはん ・豚汁 ・鮭の塩焼き ・きんぴらごぼう ・みかんゼリー ・牛乳 828 / 38.8 / 20.0	14 B時程 ・ごはん ・すき焼き風煮 ・大根じゃこサラダ ・果物 ・牛乳 799 / 32.1 / 21.2	15 ・ツナおろしｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟﾘ辛ｻﾗﾀﾞ ・りんごケーキ ・牛乳 876 / 31.8 / 31.9	16 **≪保健給食委員の献立≫** ・ごはん ・みそ汁 ・鯖の竜田揚げ ・和風ナムル ・白玉黒蜜寒天 ・牛乳 821 / 31.9 / 23.7
19 ・里芋ごはん ・みそ汁 ・ししゃものから揚げ ・切り干し大根サラダ ・果物 ・牛乳 805 / 35.3 / 25.7	20 ・バジルバターフランス ・シュガーフランス ・豆入りボルシチ ・ﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ ・牛乳 761 / 30.0 / 29.0	21 **〈冬至献立〉** ・ごはん ・みそ汁 ・鱈のホイル焼き ・かぼちゃの炒め煮 ・果物 ・牛乳 746 / 33.9 / 14.9	22 B時程 **〈クリスマス献立〉** ・コーンピラフ ・卵と野菜のスープ ・タンドリーチキン ・グリーンサラダ ・チョコプリン ・牛乳 888 / 33.8 / 35.1	23 ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質

読書週間ブックメニュー 『ランチのアッコちゃん』（双葉社）より

「アッコ女史」こと黒川部長の1週間のランチと手作り弁当を交換することになった三智子。アッコ女史に組まれたランチコースをめぐるうちに、少しずつ元気を取り戻していく物語です。

今回のブックメニューの“みっちゃんのドライカレー風”は、三智子が店番をしたカレー屋で、お客さんのために心を込めて作った料理。カレーのスパイスは体を温めてくれる効果があります。“東京ポトフ”は、野菜ホクホク体の温まる一品です。どちらも寒くなるこの時期にぴったりの料理です。

今月の給食目標

冬の食生活と健康について理解しよう

〇風邪予防に必要な食品・栄養素について理解しよう。
〇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	829	31.3	25.5

おしらせ

☆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。