



1 2 月献立表

2 5 年度 豊島区立千川中学校

月			火			水			木			金		
2 ・ご飯 ・なめこ汁 ・白いんげん豆の コロッケ ・キャベツとブロッコリー のソテー ・フルーツ寒天			3 ・ガーリック トースト ・フレンチトースト ・スープカレー ・ベーコンひよこ豆 ・みかん			4 ・味噌ラーメン ・サター アンダーキー ・りんご			5 ・ご飯 ふりかけ ・青梗菜の米粉 クリームスープ ・高野豆腐の挽肉サンド ・カボチャサラダ			6 ・五目鶏ご飯 ・みそ汁 ・こんにゃくの炒め煮 ・卵サラダ ・ラ・フランス		
kcal			短縮											
933	32.9	30.5	813	31.9	34.5	819	32.4	20.0	859	32.2	25.2	827	35.3	31.0
9 ・ジャージャー麺 ・たこのサラダ ・タピオカのココナツミルク			10 ・ご飯 リザーブ給食 ・根菜のすまし汁 ・ジャモの磯辺揚げ ・ひじきとつなサラダ ・りんご蒸しパンor 抹茶蒸しパン			11 ・ご飯 ・キムチ鍋スープ ・肉団子のもち米蒸し ・五色ナムル ・フルーツポンチ			12 ・シーフード ピラフ ・ワンタンスープ ・オニオンサラダ ・りんご			13 ・カリカリ梅 ご飯 ・豚汁 ・ヘルシーハンバーグ ・ごま和え ・パインアップル		
2-1 リクエスト			り925	31.7	31.4	2-2 リクエスト						2-3 リクエスト		
904	35.2	27.6	ま893	30.8	30.9	866	30.5	21.6	788	30.6	25.3	821	36.4	19.7
16 ・オムライス ・ヌードルスープ ・もやしの甘酢 ・キャロットゼリー			17 ・ご飯 ・沢煮椀 ・魚の味噌焼き ・じゃがいもの染め煮 ・みかん			18 ・五目炒飯 ・とつく入り スープ ・抹茶豆 ・りんご			19 ・ソフトフランスパン ・コーンポタージュ ・ローストチキン or えびフライ ・ほうれん草のソテー ・フライドポテト リザーブ給食			 いろいろな冬野菜を食べよう 冬野菜には、だいこんや、ほうれん草、はくさい、れんこん、根菜などがあります。かぜがはやるこの季節には、栄養がたっぷり含まれた旬の冬野菜を食べてかぜを予防しましょう。なべ料理に使うとたくさんとることができて体も温まります。		
886	38.2	25.1	864	34.9	29.2	848	36.1	27.6	チ782 エ857	33.2 34.8	31.0 32.8			

都合により献立の変更もあります。裏面に給食便りがあります。

寒暖の差も激しくなって学校の紅葉も美くなりました。今年もあと1ヶ月、空気も乾燥し風邪やノロウイルスの心配な季節になりました。今年には特にノロウイルスの流行が心配されています。少しでも疑われる人は学校を休み、給食当番もしないようになしましょう。ノロウイルスは感染力が強く、あっという間に広まります。体調管理に気をつけ、手洗いうがいを心がけましょう。

給食の方は牛乳の残りもクラスへの声かけもあり10本未満と少なく、残菜もほとんどなくうれしい毎日です。12月のリザーブ給食の結果は10日（水）りんご蒸しパン164人抹茶蒸しパン141人、給食最終日19日（木）エビフライ110人ローストチキン196人でした。

かぜ・インフルエンザなど感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？



かぜを予防する生活のポイント



かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。
まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

11月千川中学校使用食材
（米 宮城特別栽培減農薬米・山形）（牛乳 北海道・青森・岩手・宮城・福島・山形・栃木・群馬・埼玉）（人参・じゃがいも・玉ねぎ・さんま・ほたて 北海道）（りんご・ごぼう・にんにく・いか 青森）（ねぎ 秋田）（りんご 山形）（舞茸・えのき 新潟）（きゅうり ほうれん草・キャベツ 群馬）（もやし・とび魚 東京）（小松菜 埼玉）（セロリ・エリンギ 長野）（人参・さつまいも・青梗菜・大根・かぶ・ほうれん草 千葉）（キャベツ・ブロッコリー 愛知）（みかん 熊本）（パインアップル フィリピン）（鶏肉 宮崎）（トマト・しらす 静岡）（紅鮭 カナダ）（ししやも ノルウエー）

給食便り

12月は2年生のリクエストメニューを実施します。94名の2年生が7カ月分の献立からお気に入りメニューを選びコメントをもらいました。甘口・辛口のコメント、又もう一度食べたい、お気に入りのメニューもたくさんでした。

	主食	副菜	主菜	汁物	デザート
2年1組	ジャージャー麺12人 ご飯4人（ビスキュイパン 照り焼きハンバーガー2人）カレー ライス・チキンカレー 冷やし盛りうどん・麻婆丼 ラザニア・セサミトースト カツカレー・担々麺・しょうゆ ラーメン・お茶漬けご飯 シーフードピラフ・揚げパン 中華丼	たこのサラダ12人（スパイ シーポテト・もやしの甘酢・ お茶漬けのそぼろ煮・ポテト2 人）わかめの 酢の物・青のりポテト・ ごま和え・昆布入りキャベツ漬 け・ミックスビーンズ トマトのサラダ・きゅうりの 辛み漬け・ビーンズサラダ・ オニオンサラダわかめのサ ラダ	（メンチカツ・いかのカリン揚 げ・コロッケ・マカロニグラタ ン3人）（肉団子のもち米蒸し ・春巻き・肉・鮭の照 り焼き・鶏の唐揚げ・いかのげ そあげ2人）いかフライチキン のハンバーグソース・鶏肉の南部焼き ・フライドチキンスペインオム レツ・揚げ出し豆腐の野菜あん ・酢豚	（みそ汁・豚汁6人）ABCス ープ5人・かき玉汁3人（ コーンポタージュ・トマトの ポークチャー・キ ムチ鍋スープ2人）カボチャの シチュー・コンソメスープ・ トマトスープ・クラムチャウダー ・具だくさんのみそ汁・さつ ま汁 くずきりのスープ	タピオカのコンナツミル 12人チーズ ケーキ3人（パイナップル・ 杏仁豆腐・スイートポテト・アッ プル克蘭ブル2人）りんご・ チーズケーキ・みかん・パンプ テング・いちごパイ・さつまい もパイ・フルーツパンチ・抹茶 蒸しパン・オレンジ・抹茶ミル クゼリー
2年2組	ご飯8人・ジャージャー麺6人 （ゆかりご飯・パンでグラタン 3人）（カリカリ梅ご飯 カツカレー・ビスキュイパ ン・キムチ炒飯2人） 高野豆腐の玉子丼・フィッシ ュバーガー・冷やし中華・カレ ー・ごぼう入りつくねバー	たこのサラダ12人・フライ ドポテト5人・わかめサラダ 4人・春雨サラダ3人五色ナ ムル2人・糸寒天 のごま酢・トマトのサラダ・ パンチビーンズ・大根サラダ ・スパイシー ポテト・酢の物・ミックスビ ーンズ・カボチャのそぼろ煮 ・ごま和え	（麻婆豆腐・魚の香味焼き3 人（鶏の唐揚げ・肉団子のもち 米蒸し・フライドチキン いかのげそ揚げ2人）いかり ・肉じゃが・鮭の照り焼き鯖の 味噌煮・鮭の竜田揚げ ほきの梅マヨネーズ・さんまの 塩焼き・さんまの七味焼きマカ ロニグラタン・いかのｶﾘﾝ揚げ・ 鮭の揚げ煮・揚げ出し豆腐の野 菜あん・砂肝揚げ	みそ汁5人（キムチ鍋ス ープ・豚汁4人）（ABCスー プ・さつま汁・具だくさん のみそ汁3人） だんご汁2人・シチュース ープ・すまし汁・コーンポタ ージュ・わかめスープ・コン ソメスープ 中華スープ・ヌードルスープ	タピオカのコンナツミル 12人チーズ ケーキ3人（パイナップル・ 杏仁豆腐・スイートポテト・アッ プル克蘭ブル2人）りんご・ チーズケーキ・みかん・パンプ テング・いちごパイ・さつまい もパイ・フルーツパンチ・抹茶 蒸しパン・オレンジ・抹茶ミル クゼリー
2年3組	ジャージャー麺6人・ご飯4 人（カリカリ梅ご飯・オムライ ス3人）（ビスキュイパンカレ ーうどん・チキンライス2人） 担々麺・きつねうどん・五目鶏 ご飯・ホットドッグ・パンでグ ラタン・メロンパン・えびピラ フ つくねバーグ	たこのサラダ7人・春雨サラ ダ6人・ごま和え3人（わ かめサラダ・昆布入りキャ ベツ漬け・五目きんぴら・ ほうれん草のサラダ2人）き ゅうりのピリ辛・野菜チップ ス フライドポテト・トマトのサラダ ・梅ドレッシングサラダ	（豆腐のハンバーグ・鶏のから 揚げ5人）フライドチキン3 人（春巻き・肉じゃが・いかの カリン揚げ2人）ピーマンの照 り焼き・チヂミ 酢豚・ポークビーンズ・鮭の照 り焼き・肉団子のもち米蒸し・ ししゃも焼き・コロッケいかの フライ・ささみのレモン風味・ 肉餃子の包み焼き	キムチ鍋スープ6人・豚汁 5人（みそ汁・ABCスープコ ーンポタージュ3人）（ホワ イトシチュー・クラムチャウ ダー2人）トマトのポークチャー・ オニオンスープ・白菜のスー プ かぶのスープ スパゲティ・かき玉汁 中華スープ	タピオカのコンナツミル 12人チーズ ケーキ3人（パイナップル・ 杏仁豆腐・スイートポテト・アッ プル克蘭ブル2人）りんご・ チーズケーキ・みかん・パンプ テング・いちごパイ・さつまい もパイ・フルーツパンチ・抹茶 蒸しパン・オレンジ・抹茶ミル クゼリー



☆リザーブの抹茶ミルクゼリーがおいしかった。☆デザートをもっと増やしてほしい。タピオカのコンナツミルをもっとだしてほしい。肉を増やして魚を減らしてほしい。野菜を減らしてほしい。パイナップルが多すぎる。炭水化物+炭水化物はきつい。二品の目をなくしてほしい。ピラフの豆が多い。煮物を減らしてほしい。☆タピオカの量を増やしてほしい。きゅうりの辛み漬けを辛くしてほしい。☆貝類が嫌いなのでシチューに入っている貝の量を減らしてほしい。☆いつもおいしいです！！これからもよろしくお願いします。11人☆全体的に量を増やしてほしい。☆学校の給食いつも楽しみにしています！！おいしいから大好きです！！スープとかの汁物の量を増やしてほしいです。もっと蒸しパンを出して下さい。☆出来ればラーメンを出してほしい。☆自分の体の一部になってくれて感謝します。毎回おいしい給食をだしてくれてありがたい。☆ご飯の出る回数を増やしてほしい。☆千中のカレーはおいしくて良い。☆いつもの通りおいしい給食を作して下さい。☆いつもおいしい給食ありがとうございます。僕は家ではあまり野菜を食べないので、学校の給食に出る野菜にはとてもたすけられています。☆一年前入学式で食べたドリアがとてもおいしかった。☆リザーブ給食をもう少し増やしてほしいです。シチュー系が大好きなので、冬にたくさん出してほしいです。☆タピオカのコンナツミルがおいしかった！デザートをもっと増やしてほしいです。☆オムライスやいなり寿司が食べづらかったので大きさを工夫してほしいと思います。同じようなメニューが多いので新メニューや季節感のある料理を作ってください。デザートはとてもおいしいので、毎回楽しみにしています。もう少し回数を増やしてほしいです。☆カレーの味をもうちょっと濃くしてほしい。魚系やカレー系を増やしてほしい。☆毎回給食のメニューが違うので今日は何かと、いつも楽しみに献立を見えています。またリザーブ給食などの特別な給食もあり毎日楽しい給食時間をすごしています。肉団子のもち米蒸しを初めて食べてとてもおいしかったです。またメニューにのせてください。☆カレーは 何口ですか？できれば甘口にしてほしいです。果物の種類を増やしてほしいです。☆毎日学校に来るとき、今日の給食はなんだろうなどと考えていて毎日楽しみにしています。これからも美味しく、バランスのとれた給食を作ってください。とうもろこしを出してください。☆給食は残してばかりです。まずいわけではないです。にがてなものも特にないので、給食はおいしく頂いています。量が多いです。あんなに食べきれないです。とうもろこし、コーン増やして下さい！☆最近給食の残菜が少なくなった気がするなと思った。☆中学校初めての給食の時、とても美味しかったことを覚えています。とうもろこしを出して下さい。☆いつもおいしい給食なので、給食の時間が楽しいです。ジャージャー麺とカレーは特においしいです。コーンを増量して下さい（とうもろこし神）☆わかめサラダはおいしいのですが、わかめがぬるくて少し食べづらかったです。☆毎日の給食は、あきない料理ばかりなので、とても楽しみです。☆パンが出るとき、もう少し食べやすくしてもらいたいです。☆パイナップルが多いので、もう少しりんごも出してほしいです。汁物は毎回違う物が出るのでいつも楽しみにしています。☆少しピリ辛のメニューがおいしいです。☆たこのサラダが凄く好きです。小学校ではあまりなかったメニューなので、とてもうれしいです。後、パン食の日は、朝から一日テンションがあがります！w☆種類も多いし、いろんな味つけをしてくれることで、嫌いな物が、少しずつですが、食べられるようになりました。これからも楽しみにしています。☆豆がおおいけどいつもおいしい。☆野菜がちょっとずつたべられるようになった。☆グラタンやスープ類などが温かくておいしいです。いつもおいしくいただいています！

☆パンでグラタンが食べづらい。リザーブも毎月楽しみにしています。☆毎日の牛乳ジャンケンがとても楽しい！みそ汁もだしがきいて好きだから和食をもっと増やしてほしい。デザートも家ではあまり食べないものがほとんどで、何が出るのか楽しみです！☆毎月リザーブ給食は何が出るのか楽しみにしています。リザーブ給食を毎回楽しみにしています。私は特にジャージャー麺が好きです。これからも美味しい給食を楽しみにしています。☆毎日、給食の時間が楽しみです。☆日ごとに美味しい給食を作ってくださいありがとうございます。1つ、コーヒー牛乳を出してくれるとよいと思います。☆ジャージャー麺がおいしいです。☆給食のおかげで5時間・6時間目の授業をがんばることができる。いつもバランスのよい給食で、健康に気がつかっていることがよくわかる。☆ジョアをもっと出して欲しい。☆量を多くしてほしい。もっと濃厚な牛乳にしてほしい。☆パイナップルが出てきすぎていやだ。カリカリ梅ご飯が結構好きで、その日はテンションがあがります。