



12月献立表

平成26年度 豊島区立千川中学校

1日	2日	3日	4日	5日
ポークカレー 卵と野菜のサラダ 柿	白飯 石狩汁 松風焼き 小松菜のおかか和え からいもだご (短縮45分)	きつねうどん 野菜チップス ししゃも焼き リンゴ蒸しパン 1-2組リクエスト給食	中華丼 卵スープ 杏仁豆腐	ガーリックトースト セサミトースト パンプキンポタージュ 焼きビーフン みかん
エネルギー 894 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 26.7 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 17.4 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 31 g 脂質 26.3 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 32 g 脂質 22.2 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 33.6 g
8日	9日	10日	11日	12日
白飯 コンソメスープ キャベツのメンチカツ ワカメサラダ りんご 1-1組リクエスト給食	白飯 白菜のスープ 家常豆腐 みかん	白飯 豚汁 鮭の照り焼き ほうれん草のごまあえもの タピオカのココナッツミルク 1-3組リクエスト給食	ツナそぼろ三色ご飯 大根のみそ汁 タコサラダ みかん	五目チャーハン 青梗菜の米粉クリームスープ りんご
エネルギー 799 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.3 g	エネルギー 867 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 30.8 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 16.6 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 28.8 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25 g
15日	16日	17日	18日	19日
親子そぼろご飯 牛乳 切り干し大根の煮物 わかめスープ	白飯 キムチ鍋スープ チャプチェ もちもちホットク オリンピック記念 韓国料理	チキンライス abcスープ れんこんのサラダ まっちゃ豆 柿	白飯 さつまいも入り豚汁 ほきのフライ 野菜ソテー みかん	ソフトフランス コーンポタージュ ローストチキン ほうれん草のソテー フライドポテト カボチャプリン
エネルギー 822 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.3 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 16.9 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 30.6 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 19.3 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 30.5 g

12月の給食目標 冬の食生活と健康について理解しよう



11月18日(火) 宮城米給食を実施しました。宮城の新米、香り、うまみも有り幸せな時、さんまも上手に食べ、米粉ドーナッツは残菜0、のっぺい汁も根菜の味がでて好評でした。



宮城米・さんまのおろし添え・のっぺい汁・米粉ドーナッツ・かぶの即席漬け

2年1組

2年2組

さんまも喜ぶ上手な食べ方

12月千川中学校使用食材					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
玉ねぎ・人参・じゃがいも・大根	北海道	里芋	埼玉県	ししゃも	ノルウェー
かぼちゃ・さんま・ホタテ貝	北海道	エリンギ・しめじ・りんご	長野県	オリンピック記念(アメリカ)	
いか・卵・ねぎ・ごぼう	青森県	米	宮城県		
ねぎ・りんご・ラフランス・米	山形県	みかん	熊本県		
えのきだけ・ねぎ・カリフラワー	新潟県	冬瓜・ブロッコリー	愛知県		
きゅうり・豚肉	群馬県	さやいんげん	鹿児島県		
キャベツ・はす・白菜・ピーマン	茨城県	鶏肉	宮崎県		
さつま芋・大根・ほうれん草・かぶ	千葉県	さやいんげん	長崎県		
もやし・小松菜・飛び魚	東京都	えび	インドネシア	まれに見る残菜0でした。	
牛乳	北海道・青森・岩手・宮城・福島・山形・栃木・群馬・埼玉				

冬休みを元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザがはやる季節です。冬休みを楽しく過ごすためには何よりも健康第一! 風邪で寝込んでお休みが終わってしまった...などとならないよう、体調管理に気を付けましょう。

風邪を防ぐには...

- こまめな手洗い・うがい
- 早寝・早起き
- 朝・昼・夜の3食をバランスよく食べる
- 適度に体を動かす
- 室内の換気をする
- 外出の際はマスクをする

※12月のオリンピックメニューは1988年開催の韓国料理です。

給食だより 12月号

平成26年度
豊島区立千川中学校

リクエストメニュー 1年生、72名の人が真剣にお気に入りメニューを選んでくれました。メッセージもいろいろ、沢山のうれしい声をのせました。

	主食			副菜		主菜		汁物		デザート					
1年1組	1位	ごはん	5票	1位	ほうれん草のゴマ和え	3票	1位	鮭の照り焼き	3票	1位	豚汁	7票	1位	りんご	4票
	2位	きつねうどん	3票	2位	じゃがいもの金平・わかめサラダ	2票	2位	キャベツ入りメンチカツ	2票	2位	みそ汁・コンソメスープ	3票	2位	いちごパイ・梨・いちご・プリン	2票
	3位	ジャージャー麺・バーガーパン・カレーライス	2票	2位	トマトのサラダ・フライドポテト・もやしのナムル	2票	2位	えびフライ・ステーキ	2票	3位	ワンタンスープ・すまし汁	2票	2位	フルーツポンチ・タピオカのココナッツミルク	2票
	スパゲッティミートソース・パニーニ・チキンクリームライス・ラザニア・うどん・カリカリ梅ご飯・ぶりんめし・お茶漬けご飯・親子丼・親子そぼろご飯			卵と野菜のサラダ・トマトのサラダ・ポテトサラダ・青のりポテト・ハムと糸寒天サラダ・ひじきのピリ辛サラダ・ロシアサラダ・金平・ほうれん草とコーンのソテー		さんまの竜田揚げ・いかフライ・鯖のみそ焼き・さんまの塩焼き・いかのキムチチヂミ・砂肝の竜田揚げ・鶏肉の南部焼き・ポトフ・肉じゃが・竹輪の二食揚げ・カボチャコロケ・ツナの包み揚げ		かき玉汁・パンブキンスープ・コーンポタージュ・キムチ鍋スープ・もずくのスープ・かぶのみそ汁		抹茶プリン・みかん・さつまいもとりんごの甘煮・ラ・フランス・ブラマンジェ・メロン・ブドウゼリー					
1年2組	1位	ごはん	9票	1位	野菜チップス	8票	1位	いかのげそ揚げ	4票	1位	豚汁	5票	1位	タピオカのココナッツミルク	7票
	2位	きつねうどん	3票	2位	わかめサラダ・ひじきの煮物	2票	1位	ししゃも焼き・磯辺揚げ	4票	2位	パンブキンポタージュ	3票	2位	りんご	4票
	3位	桜ご飯・カレー・わかめご飯	2票	2位	ツナ入り海草サラダ	2票	3位	肉じゃが	3票	2位	キムチ鍋スープ	3票	2位	リンゴ蒸しパン	4票
	カリカリ梅ご飯・親子丼・こぎつねご飯・ゆかりご飯・スパゲッティミートソース・ラザニア・コーンピラフ・お茶漬けご飯			じゃがいもの金平・たこのサラダ・春野菜のスープ・さつまいもサラダ・フライドポテト・ほうれん草のゴマ和え・ミックスビーンズ・青のりポテト・サマイモチップス・カボチャの甘煮・鉄火みそ・ブロッコリーのサラダ・大根のキムチ		豚肉の生姜焼き2・ツナの包み焼き2・カボチャコロケ2・鮭の照り焼き2・さんまの塩焼き・鮭の塩焼き・アジフライ・砂肝の竜田揚げ・鶏肉のすき焼き煮・いかフライ		けんちん汁2・さつまいも汁2・肉団子のスープ2・オニオンスープ2・ミネストローネ・ボークシチュー・ワンタンスープ・コーンポタージュ・みそ汁・かき玉汁・かぶのみそ汁		フルーツポンチ2・梨2・パインアップル2・イチゴ・アイスクリーム・パイ・さつまいものスティック揚げ・みかん・スイカ					
1年3組	1位	ごはん	4票	1位	わかめサラダ	3票	1位	鮭の照り焼き	3票	1位	豚汁	7票	1位	タピオカのココナッツミルク	5票
	2位	わかめご飯・ピザトースト	2票	1位	ほうれん草のゴマ和え	3票	2位	肉じゃが	2票	2位	みそ汁	3票	1位	パインアップル	5票
	2位	ジャージャー麺・スパゲッティミートソース	2票	1位	青のりポテト	3票	2位	砂肝の竜田揚げ	2票	3位	ワンタンスープ・すまし汁	2票	3位	梨	3票
	鶏そぼろおにぎり・コロケサンド・ゆかりご飯・パエリア・パン・五目炒飯・ボークカレー・親子丼・きつねうどん・ドライカレー			ごぼうサラダ2・ピザポテト2・大根のキムチ・春雨サラダ・たこのサラダ・鮭とじゃがいもの北海サラダ・キャラメルポテト・じゃがいもの金平・大根のサラダ・野菜チップス・ほうれん草とコーンのソテー		アジフライ・いかのげそ揚げ・鮭のマヨネーズ焼き・焼き肉・ツナのチーズローフ・いかフライ・目玉焼き・白いんげん豆のコロケ・ハンバーグ・たこじゃが揚げ・から揚げ・鶏肉のピリ辛・えびフライ・ししゃもの磯辺揚げ		肉団子のスープ・卵とトマトスープ・コーンポタージュ・かき玉汁・スープ・さつまいも汁・ミネストローネ・ポルシチ		イチゴパイ2・りんご2・つぶつぶみかんゼリー・冷凍みかん・ゼリー・杏仁豆腐・メロン					

リクエスト給食で、給食の思い出・意見・エピソード・嬉しかったことを記入してもらいました。

☆給食時間は好きなのですが短くていつも残してしまいます。時間をふやしてほしいです！！☆きつねうどんだけでなく、うどん系が食べたいです。又えびフライや、いかフライもおいしかったので食べたいです。リクエスト給食とてもたのしみです！！☆私は一番楽しい時間は給食です。給食でみんなおもしろい話をしてくれてすごく楽しいです。☆毎日栄養を考えて給食を作ってくれているおかげでいつも元気に学校へ登校できています。これからもおいしい給食をお願いします。☆リザーブ給食オリンピック給食は小学校になかったのも、とても良いと思います。☆千中はリザーブ給食とか、リクエストが出来るのが良いです！いつもありがとうございます。いつもおいしい給食を朝早くから作っていただきありがとうございます。☆リザーブ給食が小学校の時あまりなかったのですが、中学校に入ってリザーブ給食が沢山あって、小学校の時より給食が楽しくなりました。☆いつも安全で美味しい給食を計画、調理して下さってありがとうございます。☆たまにでる「ケーキ」がちょうどいいとおもいます。☆いろいろな話をしてくれて楽しかった。☆僕はリザーブ給食が選んだりできて嬉しいのでもっと出してほしいです。☆千中の給食は毎日おいしくてすばらしいと思う。☆デザートをもっと増やしてほしい。☆リザーブが小学校の時より多くうれしかった。ちょっとだけ量を減らしてほしい（量が多すぎて食べきれないから）☆オリンピック記念メニューなど楽しいことがたくさんある。☆おいしい給食ばかりでいいとおもいました。☆いつもおいしい給食で自分は一人分は完食しています。おかわりできる日はしています。でも1組の残りはちょっと多い日があるので無くしていきたいと思いました。☆バリエーションが豊富でとても他では味わえない独特の味がして楽しませてもらっています。☆いつも多くのたべものがあるのもとてもおなかいっぱいになる。☆量が多い普通においしい。☆班の友達と「この給食おいしいね〜！」などと楽しいことを話しながら給食が出来てとてもうれしかった。又1-2組はよく食べるクラスなのでおまけが入っていたりしたときはとてもうれしいです。☆カレーの甘さ（辛さ）がちょうど良かった。フルーツポンチの他にシャーベットなども入れてほしいです。☆美味しかった☆デザートで果物が出て、すごくうれしかった。毎日の給食おいしいです。でも嫌いな食べ物があって、残す時もあります。すみません。☆いつも給食おいしく食べています！！☆デザートがおいしいです！！いつもありがとうございます。☆いつもありがとうございます。☆いつもおいしく食べています。1-2組では給食がとてもおいしいので、ほぼ毎日残菜0です！これからもおいしい給食よろしくお願いします。☆最初の方はすごく多いな〜と思っていた。たくさんいる生徒達に作ってくださってありがとうございます。☆いつもおいしい給食ありがとうございます。☆おまけが多くてうれしいです！☆いつもおいしい給食ありがとうございます。☆洋なし、牛乳などを競ったおぼえがあります。☆おいしかったから☆毎日、違う給食でとてもおいしいです。フルーツもとてもおいしいです。☆毎日、栄養を考えられた食事になって良いです。