

令和7年度



12月の献立表

田無第三中学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	○	玄米ごはん		米,玄米		759 kcal
		魚の梅焼き	あかうお	焼き油,三温糖	しょうが練り梅	32.0 g
		味噌ポテト（秩父）	赤みそ	じゃがいも,小麦粉,でんぶん,油,三温糖		19.2 g
		吳汁	大豆,豆腐,油揚げ,わかめ,みそ		玉ねぎ,にんじん,もやし,にら	
2火	○	ごはん		米		720 kcal
		チリコンカン	大豆,ひよこまめ,豚肉,ベーコン	油,じゃがいも,小麦粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,ピーマン	26.1 g
		スティックサラダ(柚子風味)		油	だいこん,にんじん,きゅうり,ゆず	17.9 g
		ヌードルスープ	鶏肉	油,スパゲティ	玉ねぎ,にんじん,だいこん,パセリ	
3水	○	もぐもぐかみなり丼	大豆,しらす干し,青のり	米,でんぶん,さつま芋,じゃが芋,油,三温糖 ごま		780 kcal
		生揚げの吹き寄せ煮	生揚げ,鶏肉	こんにゃく,油,三温糖,でんぶん	生姜,れんこん,干椎茸,にんじん,さやいんげん	31.9 g
		みかん			みかん(早香)	23.9 g
4木	○	スパゲッティナポリタン	ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ マッシュルーム,ピーマン	769 kcal
		ポパイエッグ	鶏肉,たまご	豆乳バター	ほうれんそう,コーン	32.4 g
		インディアンサラダ	大豆,焼き竹輪	じゃがいも,揚げ油,油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	32.3 g
5金	○	韓国風散らし寿司	豚ひき肉,かまぼこ,のり	米,三温糖,油,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たくあん	697 kcal
		ワカメスープ	鶏肉,わかめ,豆腐	ごま油	長ねぎ,しょうが,にんにく	26.7 g
		ホットク(韓国デザート)	あずき,シュレットチーズ	ミックス粉(小麦粉使用),白玉粉,油		20.8 g
8月	○	揚げパン	きな粉	ミルクパン,揚げ油,三温糖		747 kcal
		ボルシチ	豚肉	油,じゃがいも	にんにく,玉葱,セロリ,にんじん,キャベツ,小松菜	30.3 g
		ひじきのピリッとサラダ	ひじき,ツナ	油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ	32.8 g
9火	○	ごぼう入りドライカレー	豚肉,大豆	アルファ化米,豆乳バター,油,小麦粉	にんにく,生姜,玉葱,にんじん,ごぼう,ピーマン	789 kcal
		キャベツとコーンのサラダ		こめサラダ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,コーン	24.2 g
		スクエアスイートポテト	牛乳,生クリーム,たまご	さつま芋,バター,三温糖,リーフクラッカー(小麦)		26.4 g
10水	○	ごはん		米		708 kcal
		しそひじきぶりかけ	ひじき	三温糖,ごま	ゆかり	32.2 g
		かつおのから揚げ黒潮ソース	かつお	でんぶん,揚げ油,黒砂糖	しょうが,練り梅	20.2 g
		しらたきのごま和え		しらたき,ごま,三温糖	にんじん,こまつな	
		田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも	だいこん,長ねぎ,ほうれんそう	
11木	○	ごはん		米		655 kcal
		ぼらの照り焼き	ぼら	三温糖,でんぶん	しょうが	31.8 g
		土佐和え	かつお節(おかか)		ほうれんそう,はくさい	13.9 g
		おつけだんご <small>(山梨県北杜市)</small>	友好都市 豚肉,田舎みそ	さといも,小麦粉	大根,ごぼう,にんじん,しめじ,長葱,こまつな	
12金	○	あぶ玉丼	油揚げ,たまご	米,麦,三温糖,でんぶん	玉ねぎ,にんじん,こまつな	785 kcal
		そぼろ和え	豚ひき肉	油,三温糖	もやし,にんじん,きゅうり,根しょうが,干椎茸	32.5 g
		いものこ汁	鶏肉,生揚げ,田舎みそ,白みそ	さといも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,ほんしめじ,長ねぎ	27.3 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

1日(月) : 味噌ポテトは埼玉県秩父地方の郷土料理。むかしは農作業の合間に食べられていましたが、今では秩父のB級グルメとして有名になりました。

3日(水) : もぐもぐかみなり丼は、揚げた大豆・しらす・芋をご飯にのせて、ご飯がすすむ甘辛いタレをかけた丼です。

4日(木) : 学校給食でしか食べられない(?)インディアンサラダは、カレー粉で味付けしたちくわ入りのサラダです。

5日(金) : 韓国の屋台で人気の「ホットク」を谷戸小学校給食室で手作りします。あんことチーズが入った甘じょっぱいおやきのようなスイーツです。

11日(木) : 山梨県北杜市は、西東京市の友好都市です。おつけだんごは、小麦粉でつくった団子を入れたみそ味の野菜たっぷりいとんです。

12日(金) : あぶ玉丼は、「油揚げ」を「たまご」でとじた親子丼のような丼ものです。関西では「衣笠(きぬがさ)丼」と呼ばれているそうです。



日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
15 月	○	海老入りパエリア	いか,えび	米,麦,オリーブ油,油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,コーン,グリンピース	669 kcal
		鮭のマリネサラダ	鮭	三温糖,油	にんじん,だいこん,きゅうり,レモン果汁	31.0 g
		ミネストローネ	鶏肉	油,マカロニ,三温糖	生姜,玉葱,にんじん,かぶ,大根,ブロッコリー,トマト	16.2 g
16 火	○	ごはん		米		727 kcal
		かみかみつくね	鶏ひき肉,豚ひき肉,豆腐,ひじき たまご,大豆,赤みそ	でんぶん,三温糖	玉ねぎ,ごぼう,しょうが	34.9 g
		糸寒天入り和風和え	糸寒天,かまぼこ	三温糖	もやし,にんじん,きゅうり	23.1 g
		豚汁	豚肉,豆腐,赤みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	生姜,にんじん,ごぼう,大根,小松菜	
17 水	○	ごはん		米		683 kcal
		しそ豆腐ナゲット	鶏ひき肉,おから	油,でんぶん,パン粉,揚げ油,三温糖	玉ねぎ,長ねぎ,しそ葉	25.2 g
		かぶと大根の昆布漬け	昆布	三温糖	かぶ,にんじん,だいこん	22.7 g
		五目汁	鶏肉,かまぼこ		にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ	
18 木	○	ごはん		米		725 kcal
		げんきみそ	田舎みそ	油,三温糖	にんじん,ビーマン,長ねぎ,干椎茸,根しょうが	26.4 g
		かぶときゅうりの梅肉和え		三温糖	かぶ,だいこん,きゅうり,練り梅	14.2 g
		おでん	あげボール,焼竹輪,がんもどき はんべん,むすびこんぶ	じゃが芋,こんにゃく,竹輪ふ,三温糖	だいこん,にんじん	
		みかん			みかん(早香)	
19 金	○	ほうとう (山梨県北杜市)	豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	ほうとう,油	かぼちゃ,大根,にんじん,干椎茸,長ねぎ,小松菜	687 kcal
		お好み揚げ	友 好 都 市 いか,あおさ	小麦粉,油	キャベツ,にんじん,紅しょうが	28.7 g
		香味はくさい柚子風味	昆布	三温糖	はくさい,にんじん,ほうれんそう,ゆず(果皮,生)	22.0 g
22 月	○	彩りこぎつねうどん 冬至	鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,でんぶん	長ねぎ,にんじん,こまつな,はくさい,だいこん	750 kcal
		小松菜とちりめんじゃこの炒めもの	ツナ,しらす干し	ごま油,ごま	こまつな,キャベツ,にんじん,コーン	31.4 g
		カップ肉まん	豚ひき肉	小麦粉,三温糖,オリーブ油,油,ごま油 でんぶん	しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干椎茸	24.2 g
23 火	○	麦ごはん		米,麦		713 kcal
		とりのから揚げ	鶏肉	でんぶん,油	にんにく,しょうが	27.0 g
		茎わかめの和え物	くきわかめ,焼き竹輪	三温糖	にんじん,もやし,えのきだけ	18.8 g
		野菜のみぞ汁	豆腐,赤みそ,麦みそ	油	ごぼう,玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,小松菜	
24 水	み か ん ジ ユ ー ス	みかんジュース			みかんジュース	766 kcal
		冬野菜カレーライス	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,豆乳バター	にんにく,生姜,玉ねぎ,にんじん,大根,ほうれん草	18.7 g
		花野菜のサラダ		じゃがいも,油,三温糖	ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,コーン	17.0 g
		いちご豆乳ゼリー	アガー,豆乳	上白糖	いちご(冷凍),いちごジャム	

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

- 16日(火) : 「かみかみつくね」は、「ごぼう」のささがきを混ぜたつくねです。消化を良くするために、食事はよく噛んで食べましょう。
- 18日(木) : ご飯のおいしさを引き立てる「げんきみそ」。みじん切りにした野菜がいっぱい入ったげんきみそを食べて、元気になります。
- 19日(金) : 武田信玄の時代から食べられていたといわれている「ほうとう」。風邪予防に効果のあるビタミン豊富な「かぼちゃ」を入れて作ります。
- 22日(月) : 冬至の献立。みんなの運気が上がるよう願いをこめて、「彩りこぎつねうどん」「カップ肉まん」を出します。全て調理室で手作りします。
- 24日(水) : 2学期最後の給食は、冬野菜をつかったカレーライスとサラダの献立です。地場産の大根も使います。デザートの豆乳ゼリーもお楽しみに♪



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にあるため屋が短く、夜が長くなります。昔は、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が上向くと考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。給食では、「うどん」と「肉まん」を出します。皆さんの運気が上がりやすように！！

3学期の給食は、1月13日(火)から始まります。

2学期最後の給食当番は、エプロン・三角巾の洗濯とアイロンかけをして、3学期始業式までに学校に返却してください。