



# 12がつ よていさんだて



給食目標：手をきれいに洗おう。

お台場学園

日	献立	牛乳	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	その他	12月 たんばく質
1 木	チャブチエどん わんたんスープ ①りんご (サンガジ)	牛乳,豚肉,鶏肉	赤肉,鶏肉	精白米,豚肉,鶏肉	しょうが,人参,玉ねぎ,干しいたけ, にら,小松菜,りんご	水,醤油,塩,★ラー油, 鶏がら,ごしょう	566 kcal 20.3 g
2 金	ごはん さかなのこチエジヤンソースかけ やさいのポツあえ じゃがいものみそしる	牛乳,ホキ,みそ, みそ,油揚げ	鶏肉	精白米,油,米粉,でん粉, 油,緑豆春雨,コンタツ皮, 上白糖,じゃが芋	しょうが,にんにく,キャベツ,ちやし, きゅうり,人参,レモン果汁,玉ねぎ, 小松菜	水,醤油,酒,コチュジャン, トマトチヤツツ,みりん, 米酢,だし汁,だし削り節	598 kcal 24.6 g
5 月	だいずびじきいりかきあげどん ゴマドレッシングサラダ ①早番	牛乳,大豆,削り節(粉) ,ひじき	大豆	精白米,薄力粉,でん粉,油, 上白糖,じゃが芋,油,★白ごま, ごま油,	人参,玉ねぎ,長ねぎ,ちやし, キャベツ,★みかん	水,酒,だし汁,醤油, みりん,米酢	632 kcal 16.9 g
6 火	フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,鶏肉, ★ヨーグルト	鶏肉	精白米,油,★バター, オリーブ油,レンズ豆, でん粉,上白糖	しょうが,玉ねぎ,とうもろこし, 小松菜,人参,みかん缶,黄桃缶, パイナップル	塩,水,白コイン,ごしょう, 鶏がら,醤油,バタシ	598 kcal 22.7 g
7 水	冬のカレーライス オニオンドレッシングサラダ ①やきリンゴ	牛乳,鶏肉	鶏肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋, ★バター,薄力粉,三温糖, 上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, れんこん,ごぼう,大根,しめじ, キャベツ,きゅうり,ちやし,りんご	塩,水,白コイン,ごしょう, 鶏がら,醤油,バタシ	620 kcal 17.4 g
8 木	オレシジソレソチトースト さつまいものクリームシチュー フレッシュドレッシングサラダ	牛乳,★鶏卵, ★牛乳,鶏肉, 豆乳,★生クリーム	鶏肉,豆腐	★食パン,上白糖,★バター, 油,じゃが芋,さつま芋, 薄力粉,レンズ豆	オレシジソレソレソ人参,玉ねぎ ★オレシジソレソレソレソレソ, しょうが,とうもろこし,きゅうり, ちやし,キャベツ,レモン果汁	パニラエツセンヌ,白コイン ,水,鶏がら,塩,ごしょう, バタシ,酢,食塩	597 kcal 23.5 g
9 金	商店街コラボメニュー ごはん 芝の浦特製 若鶏のかち揚げ やさいのさっばりあえ ぐだくさんじる	牛乳,鶏肉,鶏肉, 鶏肉,豆腐	鶏肉,豆腐	精白米,でん粉,油, 上白糖,じゃが芋	しょうが,にんにく,キャベツ,ちやし, きゅうり,人参,レモン果汁,大根, ごぼう,長ねぎ	水,醤油,酒,塩,米酢, だし汁,だし削り節	635 kcal 24.2 g
12 月	築地産物を食べよう～ おやこどん 塩昆布あえ 朝日蓬だんご	牛乳,鶏肉,鶏肉, ★鶏卵,塩昆布,豆腐, きな粉	鶏肉,豆腐	精白米,でん粉,ごま油, 白玉粉,上白糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ,小松菜, キャベツ,ちやし 明日葉粉	水,だし削り節,塩,醤油, みりん,酒,食塩,ゼリーカップ	635 kcal 26.0 g
13 火	鶏王特産～賢者～ ちやんぼんめん ゆかりあえ カスター	牛乳,豚肉,かまぼこ, いか,★えび, ★鶏卵,★牛乳	豚肉	ちやんぼん麺,油,ごま油, 強力粉,上白糖,ほちみつ, ★バター,白ざら糖	にんにく,しょうが,人参,キャベツ, ちやし,玉ねぎ,きくらげ,小松菜, きゅうり	酒,オイスターソース,醤油, 塩,ごしょう,水,鶏がら,豚骨, ゆかり粉,ベーキングパウダー	578 kcal 24.1 g
14 水	ごはん 塩肉じゃが はくさいとしめじのみそしる ①みかん	牛乳,鶏肉,油揚げ, みそ	鶏肉	精白米,油,にんにく, じゃが芋,上白糖	人参,玉ねぎ,干しいたけ,小松菜, ゆず,白菜,えのき,しめじ,★みかん	水,酒,塩,だし汁,ごしょう, だし削り節	603 kcal 23.5 g
15 木	鶏王特産～神奈川産～ わかめとしらすのごはん アジフライ わさびあえ	牛乳,わかめ,ごはんの素, しらす干し, あじ,豆腐	鶏肉	精白米,★白ごま,薄力粉, バタシ粉,バタシ油, ごんにやく	キャベツ,人参,小松菜,ちやし, ごぼう,大根,長ねぎ	水,酒,塩,ごしょう,みりん 中濃ソース,醤油,わさび, だし汁,だし削り節	619 kcal 25.2 g
16 金	ジェフリー先生の出身地 ハワイジュレピーク キャベツサラダ アツアツカレー	牛乳,牛肉,★生クリーム	牛肉	精白米, ★バター 油,上白糖, グラーニュー糖,★バタシシート	玉ねぎ,人参,アツアツカレー, しめじ,しょうが,キャベツ, ちやし,きゅうり,りんご	水,赤コイン,鶏がら,ローリエ, トマトピューレ,ウスターソース, ★デミグラスソース,塩,ごしょう, 米酢,シチモン,みりん	672 kcal 21.3 g
19 月	キャロットパイ チーズ入りオムレツ ジャーマンポテト 豆乳スープ	牛乳,ツナ,★鶏卵,★牛乳, ★チーズ,ベーコン, 鶏肉,豆乳,みそ	鶏肉	精白米,★バター,油,上白糖, じゃが芋	人参,玉ねぎ,にんにく,バタシ, キャベツ,しょうが	水,塩,ごしょう,醤油, 白コイン,鶏がら	606 kcal 26.1 g
20 火	ごはん わかさぎのスパイスあげ とりにくとやさいのうまに とうふとごまつなすまじじる	牛乳,わかさぎ,鶏肉, みそ,豆腐	鶏肉	精白米,薄力粉,油,油, ごんにやく,じゃが芋,三温糖	しょうが,玉ねぎ,たけのこ,人参, 干しいたけ,大根,小松菜,えのき	水,酒,カレー粉,醤油, だし汁,だし削り節,塩, 薄口醤油	583 kcal 21.5 g
21 水	12/22 冬至献立 ほうとう やさいのゆずしょうゆあえ ①みはや	牛乳,鶏肉,油揚げ	鶏肉	うどん,油,里芋,上白糖	人参,大根,玉ねぎ,かぼちゃ, 白菜,キャベツ,ちやし,小松菜, ゆず果汁,★みかん	だし汁,酒,醤油,みりん, 食塩,水,だし昆布, だし削り節	530 kcal 19.6 g
22 木	クリスマス献立 カレーピラフ クリスマスチキン ジュリエンスープ ココアプリン	牛乳,鶏肉,鶏肉,★チーズ, 鶏肉,ルカナン, ★牛乳,★生クリーム	鶏肉	精白米,★バター,油,油, マヨネーズ(卵なし),バタシ粉, ★コーンフレーク,じゃが芋, 上白糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,セロリ, キャベツ,しょうが	水,塩,カレー粉,酒,ごしょう, カーリックパウダー,醤油, 鶏がら,ココア, ゼリーカップ	673 kcal 25.8 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ◎特別栽培の果物 エネルギーとたんばく質は小学校の値です。

## 商店街(しょうてんかい) コラボメニュー ～諸国地酒銘酒処 芝の浦(しほのうら)～

この商店街コラボメニューは、地域と学校の連携強化、商店街振興を目的とし、区内飲食店自慢のメニューを学校給食で提供します。「びのび」～「ちえ」さんや、「ラゴッツ」さんや東京Jさんに引き続き、今回は芝浦にある「諸国地酒銘酒処 芝の浦」さんにご協力いただきました。芝の浦さんは、新鮮な刺身を中心に魚料理を提供しているお店です。学校給食では、加熱調理した料理を提供することを踏まえ、店内はもちろん、最近はお持ち帰りの注文も増えている『芝の浦特製若鶏のかち揚げ』を紹介していただくことになりました。芝の浦さんの『から揚げ』は、鶏肉を調味液に付ける時間は少なくとも、しつかり肉のうまみが感じられて柔らかく、外側はカリッとしているのが特徴です。(から揚げのポイントは裏面へ。)





# 12月

## ご存じですか？ 年末年始の行事食

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始は行事がたくさんあります。「年越しそば」や「おせち料理」などを用意して、日本の食文化に触れる機会をつくっていただければと思います。また、冬は体調を崩しやすい季節です。元気に過ごせるよう、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分に気をつけてください。栄養バランスのよい食事、十分な休養、適度な運動で抵抗力を高めることも重要です。

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

### 冬至 (12/22ごろ).....



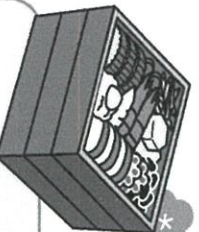
**かぼちや料理・小豆料理**  
かぼちやや小豆を食べべて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

### 大晦日 (12/31).....



**年越しそば**  
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)。

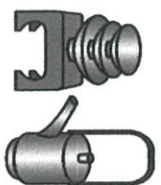
### 正月 (1/1~).....



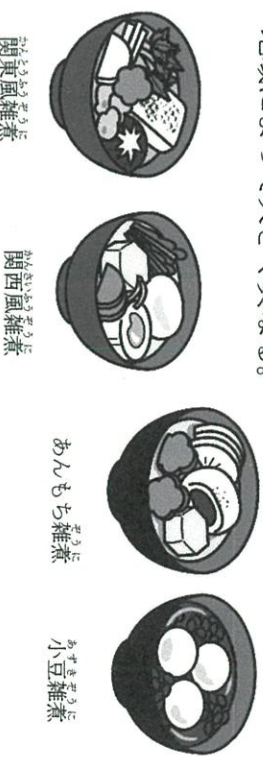
**おせち料理**  
新年への願いを込め、縁起の良い食べ物が使われる。



**お屠蘇**  
酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



**お雑煮**  
もちの形をはじめ、味付けや具材など、地域によって大きく異なる。

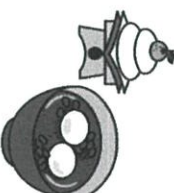


### 人日の節句 (1/7).....

**七草がゆ**  
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。



### 鏡開き (1/11).....



**お汁粉**  
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

### 小正月 (1/15).....



**小豆がゆ**  
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占」を行う地域もある。

### 二十日正月 (1/20).....



歳神様がお痛みになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる地域もあり、「骨正月」ともいう。

### 商店街 コラボメニュー 「諸国地酒銘酒処 芝の蒲」

#### カニとシューリーのポイント！



芝の蒲のからあげは、「食べたい！」と思ったら、すぐに作る事ができるのが特徴です。調味液を漙らせることで、鶏肉の水気が抜けずに柔らかく仕上がります。調味液も薄くならないので、から揚げをたっぷり作りたいときに助かります。片栗粉をたっぷりたまごして、油が肉全体に当たるように少しずつ揚げると衣がカリッと仕上がります。調味液に卵を加えているので、冷めても柔らかくておいしいです。から揚げを作る時間は短縮、仕上がりはお店の味。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

#### お店の「から揚げを食べたい！」

ランチタイムは、お刺身や煮物、コロッケ等を中心に提供されています。お店の近くで働いている方が、おいしい料理を求めてつめかけしているそうです。ただ、『芝の蒲特製若鶏のから揚げ』をお店で味わえるのは、夜の営業時間のみです。親子でお店に行かれるときは、来店時間にご注意ください。