

12月(前半)献立表

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

令和5年度
真田中学校

| 日 | 牛乳 | 予定献立 | 主な食材 | | | | | | エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量 | 今月のメッセージ★ |
|-----|----|--------------------|-------------|--------------------|-------------|-------------------------------------|---------------------|-----------|--|-----------|
| | | | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | 主に熱や力になる | | | |
| | | | 1群 肉魚卵豆類 | 2群 牛乳小魚海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜果物 | 5群 穀類芋類砂糖 | 6群 油脂類 | | |
| 1金 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米 | 774 kcal | 企画給食 上田市では食育や地産地消を目的とした企画給食をやっています。今回の食材は、「さといも」です。5日に煮物を作ります。これから旬を迎えるさといもが、生産量全国第一位の埼玉県から産地直送で届きます。さといもの豆知識や生産者さんの声が掲載されたチラシも配布予定です。楽しみにしてください。さらに、12日には、長野県オリジナル品種のお米「風さやか」と災害果の「りんご」を使って「上田市応援給食」を作ります。12日が今年度最後の企画給食になります。 | |
| | | 牛乳&小魚 | | 牛乳,小魚 | | | | 39 g | | |
| | | かつおの揚げ煮 | かつお,みそ | | | えだまめ | でんぷん,じゃがいも,三温糖 | 米油 | | 19 g |
| | | からし和え | | | ほうれんそう | キャベツ,もやし | 上白糖 | | | 2.7 g |
| | | 里芋のみそ汁 | 豚もも肉,油揚げ,みそ | | にんじん,こまつな | ごぼう,えのきだけ | さといも | | | |
| 4月 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米 | 761 kcal | | |
| | | 牛乳&小魚&フルーツヨーグルト | | 牛乳,小魚,ヨーグルト,生クリーム | | パイン缶,黄桃缶,みかん缶 | | | | 33 g |
| | | 豚キムチ | 豚もも肉 | | | たまねぎ,もやし,たけのこ,キムチ漬 | 三温糖,でんぷん | 油 | | 19 g |
| | | 春雨サラダ | | | にんじん,水菜 | キャベツ,もやし | はるさめ,上白糖 | 油,ごま油,白ごま | | 2.8 g |
| | | ワンタンスープ | 豚ひき肉,なると | | | しょうが,ねぎ,はくさい | | 油,ごま油 | | |
| 5火 | ○ | 中華麺 | | | | | 中華麺 | 764 kcal | 企画給食：里芋 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 35 g | | |
| | | ちくわの磯部揚げ | ちくわ | あおのり | | | はなごろうも | 米油 | | 22 g |
| | | 里芋の煮物 | 鶏もも肉 | | にんじん,さやいんげん | しょうが | さといも,こんにゃく,三温糖,でんぷん | 油 | | 3.6 g |
| | | みそラーメンスープ | 豚もも肉,みそ | | にんじん | しょうが,ねぎ,にんにく,たまねぎ,はくさい,もやし,たけのこ,コーン | | 油,ごま油 | | |
| 6水 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米 | 787 kcal | | |
| | | 牛乳&小魚&ソファール(レモン) | | 牛乳,小魚,ヨーグルト(レモン味) | | | | | | 38 g |
| | | さばのみそ煮 | さば,みそ | | | しょうが | 三温糖 | | | 19 g |
| | | しょうが風味サラダ | | しらす干し | にんじん,水菜 | キャベツ,だいこん,しょうが | 上白糖 | ごま油 | | 2.8 g |
| | | 水菜のはりはりスープ | 鶏むね肉 | | にんじん,水菜 | ねぎ,しょうが,だいこん,たまねぎ | | | | |
| 7木 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米 | 751 kcal | | |
| | | 牛乳&小魚&りんご | 図書委員会コラボ献立⑤ | 牛乳,小魚 | | りんご | | | | 34 g |
| | | つくねの照り焼き | 鶏ひき肉 | | にんじん,さやえんどう | ねぎ,しょうが | でんぷん,パン粉,三温糖 | | | 19 g |
| | | かみかみサラダ | さきいか | | にんじん,水菜 | キャベツ,コーン | | 油,白ごま | | 3 g |
| | | なめこ汁 | 豆腐,みそ | | にんじん | たまねぎ,なめこ,だいこん,ねぎ | | | | |
| 8金 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米 | 781 kcal | | |
| | | 牛乳&小魚&みかん | | 牛乳,小魚 | | みかん | | | | 32 g |
| | | 白身魚の甘酢あんかけ | ホキ | | にんじん,ピーマン | にんにく,しょうが,たまねぎ | でんぷん,上白糖 | 米油,油 | | 20 g |
| | | ほうれん草のツナ和え | ツナ | | ほうれんそう | もやし,キャベツ,レモン果汁 | 上白糖 | | | 2.9 g |
| | | かぼちゃのみそ汁 | 油揚げ,みそ | | かぼちゃ,こまつな | たまねぎ,キャベツ | | | | |
| 11月 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米 | 812 kcal | 図書委員会コラボ献立⑥ 今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「ちどり亭」による「三ッ(十三)湊」よねの照り焼きです。楽しみにしてください。 | |
| | | 牛乳&小魚&ソファール(プレーン) | | 牛乳,小魚,ヨーグルト(プレーン味) | | | | | | 32 g |
| | | あじの竜田揚げ | あじ | | | | でんぷん | 米油 | | 22 g |
| | | 糸寒天のサラダ | | 糸寒天 | にんじん | キャベツ,だいこん,コーン,レモン果汁 | 上白糖 | | | 2.5 g |
| | | おじゃがもちスープ | 油揚げ,なると | | にんじん,こまつな | 干し椎茸,はくさい | | | | |
| 12火 | ○ | 発芽玄米入りご飯(風さやか) | | | | | 精白米(風さやか),発芽玄米 | 770 kcal | 企画給食：米(風さやか)・りんご | |
| | | 牛乳&小魚 | | 牛乳,小魚 | | | | | | 35 g |
| | | 鶏肉とじゃがいものアップルジンジャー | 鶏むね肉 | | | しょうが,りんご,たまねぎ | でんぷん,じゃがいも,三温糖 | 米油 | | 23 g |
| | | 凍り豆腐の和え物 | 凍り豆腐 | | にんじん,ほうれんそう | はくさい | 上白糖 | | | 2.2 g |
| | | きのこ汁 | 豚もも肉,油揚げ | | にんじん,こまつな | だいこん,えのきだけ,しめじ | つきこん | 油 | | |
| 13水 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米 | 774 kcal | | |
| | | 牛乳&小魚&みかん | | 牛乳,小魚 | | みかん | | | | 35.4 g |
| | | 五目厚焼きたまご | 鶏ひき肉,絞り豆腐,卵 | ひじき | | ねぎ,えだまめ | でんぷん,上白糖 | 油 | | 21.2 g |
| | | きんぴらごぼう | 鶏もも肉,さつま揚げ | | にんじん | ごぼう | しらたき,三温糖 | 油 | | 2.6 g |
| | | いものこ汁 | 鶏もも肉,みそ | | ほうれんそう | ごぼう,えのきだけ,だいこん,ねぎ | さといも,でんぷん | | | |

献立は都合により変更します。