

12月(後半)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			
14 木	○	発芽玄米入りご飯	3-1 バイキング給食					精白米,発芽玄米	751 kcal	バイキング給食 14日・15日は3年生のみ「バイキング給食」です。3年生にとって給食の良い思い出となるよう給食室一同頑張って作ります！楽しみにしてください。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					37 g		
		さけの西京漬け焼き	さけ西京漬け						22 g		
		ポテトとキャベツのサラダ			にんじん	キャベツ,コーン		じゃがいも	マヨドレ		2.3 g
		豚汁	豚もも肉,豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ		こんにゃく,じゃがいも	油		
15 金	○	米粉パン	3-2 バイキング給食					米粉パン	801 kcal		
		牛乳		牛乳					28 g		
		とり肉のマーマレード焼き	鶏もも肉				マーマレード		32 g		
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン		上白糖	オリーブ油		3.1 g
		ポタージュスープ		牛乳,生クリーム	にんじん	たまねぎ,コーン,コーンペースト		じゃがいも	油		
18 月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	736 kcal	冬至献立 22日は冬至です。冬至とは、1年間で昼の時間が一番短い日です。「冬至に至る」と書きますが、この頃から一段と寒さが増し、本格的な冬を迎えます。また、この日にかぼちゃ(なんきん)やこんにゃくなどの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。	
		牛乳&小魚&いちご		牛乳,小魚		いちご			34 g		
		肉じゃが	豚もも肉		にんじん,さやいんげん	たまねぎ		三温糖,しらたき,じゃがいも	油		17 g
		コーンチーズサラダ		チーズ	水菜,にんじん	ホールコーン,キャベツ					2.3 g
		きのこの沢煮焼	豚もも肉		こまつな	えのきだけ,しめじ,なめこ,ねぎ					
19 火	○	発芽玄米入りご飯	いきいき農園さんに 納めていただくヤーコンです。					精白米,発芽玄米	780 kcal		
		牛乳&小魚&みかん		牛乳,小魚		みかん			29 g		
		ヤーコンと桜えびのかき揚げ		さくらえび	にんじん,みつば	たまねぎ		はなごころも,三温糖,でんぶん	米油		18 g
		のりいっぴいサラダ		焼きのり	にんじん,水菜	キャベツ		はるさめ,上白糖	ごま油		2.4 g
		寄せ鍋風汁	鶏むね肉,タラ,豆腐		にんじん,しゅんぎく	はくさい,えのきだけ,ねぎ		しらたき			
20 水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	815 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					24 g		
		ビーフカレー	和牛もも肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,りんごペースト		じゃがいも,小麦粉	油,バター		28 g
		海藻サラダ		海藻サラダ,糸こんにゃく	ブロッコリー	キャベツ,コーン		上白糖	油		2.5 g
		りんご				りんご					
21 木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	766 kcal		
		牛乳&小魚&みたらし団子		牛乳,小魚				白玉団子,上白糖,でんぶん			37 g
		さけのマスタード焼き	徳州サーモン						マヨドレ		20 g
		和風サラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,だいこん		上白糖	油		2.8 g
		吉野汁	ささみ		にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,えのきだけ		でんぶん,しらたき			
22 金	○	発芽玄米入りご飯(減量)	冬至献立					精白米,発芽玄米	853 kcal	お年取り献立 27日は「お年取り献立」です。このごちそうはお祝いの魚、酢の物、ひたし豆、煮物などが並びますが、なんとと言っても中心は魚で、「ぶり」や「さけ」が必ず食卓に並びます。「ぶり」は出世魚といわれ、「さけ」は栄えるといわれ、おめでたい魚とされています。この日の給食ではぶりをいただきます。	
		牛乳&小魚&かぼちゃプリン		牛乳,小魚				かぼちゃプリン	31 g		
		厚揚げとこんにゃくのゆずみそがけ	生揚げ,みそ			ゆず		こんにゃく,三温糖			28 g
		磯香和え		焼きのり	ほうれんそう,にんじん	はくさい,もやし		上白糖	マヨドレ		3 g
		かぼちゃほうとう	★鶏もも肉,油揚げ,みそ		かぼちゃ	だいこん,しめじ,ねぎ		ほうとう			
25 月	○	発芽玄米入りわかめご飯	クリスマス献立					精白米,発芽玄米	834 kcal		
		牛乳&小魚&クリスマスチョコケーキ		牛乳,小魚				クリスマスチョコケーキ	36 g		
		フライドチキン	鶏むね肉					でんぶん,薄力粉	米油		26 g
		サワーキャベツ			ブロッコリー,にんじん	キャベツ,レモン果汁		上白糖			2.4 g
		ミネストローネ	豚もも肉		にんじん,トマト缶,パセリ	たまねぎ,しめじ,セロリ		じゃがいも	油		
26 月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	773 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)					40 g		
		中華丼の具	豚もも肉,いか		にんじん,さやえんどう	にんにく,しょうが,きくらげ,たけのこ,たまねぎ,はくさい		でんぶん	油		16 g
		チキンサラダ	チキンオイル漬	わかめ	水菜,にんじん	キャベツ,レモン果汁					3.1 g
		春雨スープ	鶏ひき肉		こまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,干し椎茸		はるさめ			
27 水	○	発芽玄米入りご飯	お年取り献立					精白米,発芽玄米	756 kcal		
		牛乳&小魚&みかん		牛乳,小魚		みかん			34 g		
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが					23 g
		五目なます	糸かまぼこ	ずき昆布	にんじん,水菜	れんこん,だいこん		上白糖			2.2 g
		そぼろ汁	鶏ひき肉			しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきだけ,ねぎ		じゃがいも,こんにゃく,でんぶん	油		

献立は都合により変更します。