

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6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		
2月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		804	12月 食育目標 寒い季節 や空気が 乾燥して いる時は かぜやインフル エンザなどの感 染症にかかり やすくなります。 そんな12月の 食育目標は「寒 さに負けない食 事をしよう」と いうことで、給 食も体が温まる ような料理や感 染症に負けない 献立にしました。 しっかりと食 べて栄養を補給 し、生活習慣を 整え、元気に冬 を乗り切りましょ う。
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					33	
		ハンバーグ	豚ひき肉	牛乳		たまねぎ,にんにく	パン粉,三温糖	油	27	
		キャベツのさっぱりサラダ			水菜	キャベツ,だいこん,コーン, レモン果汁		オリーブ油	2.6	
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ,はくさい,たけ のこ,ねぎ	はるさめ	油		
3火	○	ソフト麺					ソフト麺		810	
		牛乳		牛乳					31	
		たこ焼き風ポテト	かつお節	あおのり			じゃがいも	米油,マヨドレ	29	
		大根サラダ			水菜	だいこん,キャベツ		油	2.3	
		カレー南蛮汁	豚肉,油揚げ		にんじん	たまねぎ,ほんしめじ,は くさい,えのきだけ,ねぎ		油		
4水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		758	
		牛乳&小魚&りんご		牛乳,小魚		りんご			34	
		ちくわの甘辛みそ炒め	ちくわ,生揚げ,み そ		にんじん	たまねぎ	でんぶん,三温糖	米油,油	18	
		のりいっぱいサラダ		焼きのり	にんじん,水菜	キャベツ	はるさめ,砂糖	ごま油	3.6	
		ふわふわたまごスープ	鶏むね肉,糸かま ぼこ,卵		にんじん,こまつ な	たまねぎ,えのきだけ	でんぶん			
5木	○	三色そばろ丼	鶏むき肉,卵		えだまめ	たまねぎ	精白米,発芽玄米, 三温糖,砂糖	油	864	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					41	
		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,白すりごま	25	
		大根とえのきのみそ汁	木綿豆腐,みそ		にんじん,こまつ な	だいこん,えのきだけ,ね ぎ			3.6	
		ソフール（レモン）		ヨーグルト（レ モン味）						
6金	○	発芽玄米入りご飯（ミルククイーン）	2年生が農業体験でお世話になった農家さんから 無農薬米「ミルククイーン」をいただきました。				精白米,発芽玄米		755	ミルク クイーン 2年生が 農業体験 でお世話 になった 農家の荻 原さんか ら無農薬 米の「ミ ルククイ ーン」を 給食用に 無償で いただけ ました。 無農薬米 が食べら れる機 会は多く ないと思 います。ぜ ひ地元産 の無農薬 米を味 わってみ てください。
		牛乳&小魚&りんご				りんご			37	
		白身魚の味噌バター焼き	メルルーサ,みそ			たまねぎ,えのきだけ,し めじ,コーン		バター	23	
		小松菜と厚揚げのおかか和え	生揚げ,花かつお		こまつな,にんじ ん	もやし	上白糖	ごま油	2.6	
		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		
9月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		800	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32	
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		ねぎ	でんぶん,砂糖	米油	28	
		切り干し大根のサラダ		焼きのり	水菜,にんじん	切干大根,キャベツ	三温糖	マヨドレ	3.3	
		凍り豆腐とわかめの味噌汁	油揚げ,凍り豆腐, みそ	カットわかめ	にんじん	たまねぎ,えのきだけ,ね ぎ				
10火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		751	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					30	
		酢豚	豚もも肉,凍り豆 腐		にんじん,青ピー マン	にんにく,たまねぎ,たけ のこ	三温糖,でんぶん	油,米油	22	
		もやしのナムル			にんじん,水菜,こ まつな	もやし	砂糖	白ごま,ごま油	2.3	
		春雨スープ	鶏むき肉		こまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ, はくさい	はるさめ			
11水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		759	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、「ネコ シェフと 海辺のお 店（標野 町）」よ り、アジ フライを 作ります。
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32	
		筑前煮	鶏もも肉,さつま 揚げ		にんじん,さやい んげん	ごぼう,たけのこ	こんにゃく,三温 糖	油	22	
		ツナサラダ	ツナ	カットわかめ	水菜,にんじん	キャベツ,レモン果汁			3.1	
		じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ,みそ			たまねぎ,キャベツ,えの きだけ	じゃがいも			
12木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		751	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					39	
		アジフライ	あじ				はなごころも,パン 粉	米油	21	
		チキンサラダ	チキンオイル漬 け		水菜,にんじん	キャベツ,もやし			2.3	
		かみなり汁	木綿豆腐,鶏むね 肉		にんじん,こまつ な	ごぼう,だいこん,ねぎ		ごま油		

献立は都合により変更します。