

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			
13 金	○	コッパパン						コッパパン	804	kcal	冬至献立 12月21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		牛乳					38	g	
		タンドリーチキン	鶏むね肉	ヨーグルト		レモン果汁	砂糖		27	g	
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ,コーン	じゃがいも,マカロニ,砂糖	マヨドレ	3.9	g	
		ABCスープ	ウインナー		パセリ,にんじん,ごまつな	にんにく,たまねぎ,セロリ	じゃがいも,ABCマカロニ	オリーブ油			
16 月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	856	kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					25	g	
		チキンカレー	鶏むね肉		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	31	g	
		ごぼうチップス				ごぼう	でんぶん,小麦粉,三温糖	米油,白ごま	2.4	g	
		磯浸し		焼きのり	ほうれんそう	キャベツ,もやし	砂糖				
17 火	○	発芽玄米入りご飯	いきいき農場さんに納めていただくヤーコンです。					精白米,発芽玄米	778	kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					27	g	
		ヤーコンのかき揚げ	焼きちくわ		にんじん,青ピーマン	たまねぎ	はなころも	米油	21	g	
		糸寒天とツナのサラダ	ツナ	糸寒天	水菜,にんじん	キャベツ,コーン,レモン果汁	砂糖		2.5	g	
		豚汁	豚肉,木綿豆腐,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			
18 水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	751	kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					36	g	
		さばの味噌煮	さば,みそ			しょうが	三温糖		22	g	
		こぎつねサラダ	油揚げ,花かつお		ごまつな	キャベツ,もやし	砂糖	油,白ごま	3.0	g	
		いものこ汁	鶏むね肉,みそ		ごまつな	ごぼう,えのきたけ,だいこん,ねぎ	さといも,でんぶん				
19 木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	744	kcal	お年取り献立 25日は少し早いですが「お年取り献立」です。お年取り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。それではみなさんよいお年をお迎えください。来年また元氣にお会いしましょう。
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32	g	
		豚肉とポテトの揚げ煮	豚肉		にんじん		じゃがいも,でんぶん,三温糖	米油	18	g	
		春雨サラダ	ロースハム		にんじん,水菜	キャベツ,もやし	はるさめ,砂糖	油,ごま油,白ごま	2.8	g	
		吉野汁	鶏むね肉		にんじん,ごまつな	しょうが,はくさい,えのきたけ	でんぶん,しらたき				
20 金	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	798	kcal	
		牛乳&小魚	冬至献立	牛乳,小魚					32	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		22	g	
		和風サラダ		焼きのり	水菜,にんじん	キャベツ,だいこん	砂糖	油	2.8	g	
		かぼちゃすいとん	鶏むね肉,油揚げ,みそ		かぼちゃ,にんじん	えのきたけ,はくさい,ねぎ	中力粉				
23 月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	782	kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32	g	
		五目厚焼きたまご	鶏むね肉,絞豆腐,卵	ひじき	えだまめ	ねぎ	でんぶん,砂糖	油	28	g	
		キャベツとハムのサラダ	ロースハム		水菜,にんじん	キャベツ,コーン		マヨドレ	2.9	g	
		みそけんちん汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	だいこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ		ごま油			
24 火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	878	kcal	
		牛乳&小魚	クリスマス献立	牛乳,小魚					36	g	
		フライドチキン	鶏むね肉				でんぶん,小麦粉	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,コーン,レモン果汁	砂糖	オリーブ油	2.4	g	
		ミネストローネ	豚肉		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			
25 水	○	ココアプリン&ミルメーク(キャラメル味)		牛乳,生クリーム			ココアプリンの素,砂糖				
		発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	762	kcal	
		牛乳&小魚&みかん	お年取り献立	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	すき昆布	にんじん,水菜	れんこん,だいこん	砂糖		2.3	g	
そばろ汁	鶏むね肉			しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,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。