

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4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	2群	3群	4群	5群	6群				
			肉魚卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類				
15 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		792 kcal 27.3 g 22.0 g 2.8 g	図書委員会 コラボ献立⑥ あ2今 じユ月 フ1の ラは図 イ書を 書委員 り近会 ま旅と 館の(コ 柏ラ井ボ レ)シヨ ン、メ		
		牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚								
		みどり大根のかきあげ	ハム	ちりめんじやこ	にんじん	うえだみどり大根, ねぎ、コーン	はなころも, でんぶん	米油				
		枝豆サラダ			えだまめ, にんじん	キャベツ, きゅうり	綠豆はるさめ, さとう	ひまわり油、 ごま				
		豚汁	ぶた肉, 豆腐 味噌		にんじん	ごぼう, だいこん, ねぎ	こんにゃく, じやがいも	ひまわり油				
16 火	○	発芽玄米入りご飯(ミルキークイーン)				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の 「ミルキークイーン」をいただきました。	精白米, 発芽玄米		722 kcal 28.5 g 20.2 g 2.4 g	722 kcal 28.5 g 20.2 g 2.4 g		
		牛乳		牛乳								
		炒りどり	とり肉		にんじん, さやえんどう	ごぼう, たけのこ, 稲葉, れんこん	こんにゃく, さとう	ひまわり油				
		小松菜としらすのおかか和え	かつお節	しらす干し	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり						
		みぞれ汁	油揚げ		にんじん	はくさい, だいこん, ねぎ	でんぶん	ひまわり油				
17 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		784 kcal 28.2 g 20.6 g 2.3 g	お年取り 献立 魚物 そこな二 れのいと で日わが五 はのれ並日 み給ひは な食一ま少 さでさすし んはけが早 よし、い いりはなで おを栄んす 年いえとが をたる言「 おだとつお 迎いて年 えまわも取 くれ。中り た。心献 おは立 め魚」で た。い「 魚ぶお とり年 さ一取 れやり て「の いさこ まけち す」そ がは 必は ずお 食祝 卓いに の並 びま すの 物「 ぶひた しは豆 出世煮		
		牛乳 & いちごミルームーク & 小魚		牛乳, 小魚			ミルームーク					
		酢豚	ぶた肉, 蒜り豆腐		にんじん, 青ビーマン	にんにく, たまねぎ, たけのこ	さとう, でんぶん 小麦粉	ひまわり油, 米油				
		中華サラダ	ハム		にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ	さとう	ひまわり油、 ごま、ごま油				
		ピーフンスープ			パプリカ, チングンサイ	しょうが, ねぎ, えのきたけ たまねぎ, はくさい	ピーフン	ごま油				
18 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		742 kcal 32.4 g 18.3 g 2.8 g	お年取り 献立 魚物 そこな二 れのいと で日わが五 はのれ並日 み給ひは な食一ま少 さでさすし んはけが早 よし、い いりはなで おを栄んす 年いえとが をたる言「 おだとつお 迎いて年 えまわも取 くれ。中り た。心献 おは立 め魚」で た。い「 魚ぶお とり年 さ一取 れやり て「の いさこ まけち す」そ がは 必は ずお 食祝 卓いに の並 びま すの 物「 ぶひた しは豆 出世煮		
		牛乳 & 小魚 & りんご		牛乳, 小魚		りんご						
		白身魚の味噌バター焼き	メルルーサ 味噌			たまねぎ, えのきたけ しめじ, コーン		バター				
		ツナサラダ	ツナ	わかめ	水菜, にんじん	キャベツ, きゅうり レモン(果汁)						
		さつま汁	ぶた肉, 味噌	煮干し	にんじん	だいこん, ねぎ	こんにゃく, さつまいも	ひまわり油				
19 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		790 kcal 33.1 g 22.0 g 2.0 g	790 kcal 33.1 g 22.0 g 2.0 g		
		牛乳	図書委員会コラボ献立⑥		牛乳							
		あじフライ	あじ					米油				
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり たまねぎ		ひまわり油				
		ミネストローネ	ぶた肉		にんじん, トマト, パセリ	たまねぎ, しめじ セロリー	じやがいも	ひまわり油				
22 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		846 kcal 33.1 g 24.4 g 2.9 g	846 kcal 33.1 g 24.4 g 2.9 g		
		牛乳 & 小魚	冬至献立		牛乳, 小魚							
		厚揚げとこんにゃくの ゆずみそがけ	厚揚げ, 味噌			ゆず	こんにゃく, さとう					
		和風サラダ		のり	水菜, にんじん	キャベツ, だいこん	さとう	ひまわり油				
		かぼちゃいとん	とり肉, 油揚げ, 味噌		かぼちゃ, にんじん	えのきたけ, はくさい ねぎ	小麦粉					
23 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		773 kcal 32.7 g 24.4 g 3.3 g	773 kcal 32.7 g 24.4 g 3.3 g		
		牛乳		牛乳								
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		ねぎ	でんぶん, さとう	米油				
		大根とじやこのサラダ		しらす干し	こまつな	だいこん, きゅうり		ごま油				
		凍り豆腐とわかめの味噌汁	油揚げ, 味噌 凍り豆腐	わかめ	にんじん, 水菜	はくさい, たまねぎ						
24 水	○	発芽玄米入りご飯	クリスマス献立				精白米, 発芽玄米		989 kcal 35.4 g 35.0 g 1.9 g	989 kcal 35.4 g 35.0 g 1.9 g		
		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				
		フライドチキン	とり肉					でんぶん, 小麦粉				
		サワークリーミック			ブロッコリー, にんじん	キャベツ, コーン, レモン(果汁)	さとう	オリーブ油				
		さつま芋のシチュー	とり肉, 豆乳	牛乳, 生クリーム	にんじん, バセリ	たまねぎ, しめじ, セロリー	さつまいも 米粉	ひまわり油、 バター				
25 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		766 kcal 32.5 g 22.0 g 2.5 g	766 kcal 32.5 g 22.0 g 2.5 g		
		牛乳 & 小魚 & みかん	お年取り献立		牛乳, 小魚	みかん						
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが						
		五目なます	かまぼこ	昆布	にんじん, 水菜	れんこん, だいこん	上白糖					
		たまねぎと小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ	じやがいも					

2年生が農業体験でお世話になった農家さんから、給食用に「ミルキークイーン」の無農薬米を無償でいただきました。16日に炊きますので、感謝しながら味わっていただきましょう。

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>
★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願ひいたします