

# 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7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		
15月	○	発芽玄米入りご飯						精白米、発芽玄米	792 kcal	図書委員会 コラボ献立 ⑥  あじふの 1月の図 書を委 作海員 り近会 ま旅と す館の (ハコ 井瀬)「 シヨ ンメ
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					27.3 g	
		みどり大根のかきあげ	ハム	ちりめんじゃこ	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	22.0 g	
		枝豆サラダ			えだまめ、 にんじん	キャベツ、きゅうり	緑豆はるさめ、 さとう	ひまわり油、 ごま	2.8 g	
		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、 じゃがいも	ひまわり油		
16火	○	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の「ミルククイーン」をいただきました。				精白米、発芽玄米	722 kcal		
		牛乳		牛乳					28.5 g	
		炒りどり	とり肉		にんじん、 さやえんどう	ごぼう、たけのこ、椎茸、 れんこん	こんにゃく、 さとう	ひまわり油	20.2 g	
		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			2.4 g	
		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	
		牛乳&いちごミルク&小魚		牛乳、小魚			ミルク		28.2 g	
		酢豚	ぶた肉、 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	さとう、でんぶん 小麦粉	ひまわり油、米油	20.6 g	
		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	2.3 g	
		ビーフンスープ			パプリカ、 チンゲンサイ	しょうが、ねぎ、 えのきたけ たまねぎ、はくさい	ビーフン	ごま油		
18木	○	発芽玄米入りご飯						精白米、発芽玄米	742 kcal	
		牛乳&小魚&りんご		牛乳、小魚		りんご			32.4 g	
		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	18.3 g	
		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)			2.8 g	
		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	
		牛乳	図書委員会 コラボ献立⑥	牛乳					33.1 g	
		あじフライ	あじ				はなころも、 パン粉	米油	22.0 g	
		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	2.0 g	
		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	じゃがいも	ひまわり油		
22月	○	発芽玄米入りご飯						精白米、発芽玄米	846 kcal	
		牛乳&小魚	冬至献立	牛乳、小魚					33.1 g	
		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		24.4 g	
		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	2.9 g	
		かぼちゃすいとん	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	
		牛乳		牛乳					32.7 g	
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		ねぎ	でんぶん、さとう	米油	24.4 g	
		大根とじゃこのサラダ		しらす干し	こまつな	だいこん、きゅうり		ごま油	3.3 g	
		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	
		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		35.4 g	
		フライドチキン	とり肉				でんぶん、 小麦粉	米油	35.0 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)	さとう	オリーブ油	1.9 g	
		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、 パセリ	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	
		牛乳&小魚&みかん	お年取り献立	牛乳、小魚		みかん			32.5 g	
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが			22.0 g	
		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		2.5 g	
		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	じゃがいも			

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「ミルククイーン」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す。

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いいたします