

# 中学校給食 12月献立予定表

第1・3エリア

八王子市教育委員会

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	ひとくちメモ
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
1	木		ごはん・スパイシーチキン 粉ふき芋・ほうれん草ソテー 野菜のトマト煮・ゆで卵・カレー <b>スプーン</b>	鶏肉 ベーコン うずら卵	生乳	米 じゃが芋 小麦粉	油 オリーブ油 バター	ほうれん草 トマト にんじん	コーン たまねぎ なす ズッキーニ	968 kcal 32.7 g 33.5 g	温かいカレーを用意しました。チキンやじゃが芋、野菜、卵などをトッピングして食べましょう。
2	金		ごはん・さんまのみぞれかけ チンゲン菜オロオロス 厚揚げの煮びたし・金時豆の甘煮	さんま・豚肉 厚揚げ さつま揚げ 金時豆	生乳	米	油 ごま油	ピーマン いんげん	大根 もやし たけのこ しめじ	919 kcal 36.1 g 32.3 g	さんまを塩焼きにし、大根おろしのソースをかけた。
5	月		ごはん・ほっけの一夜干し チンゲン菜のソース炒め・さつま芋の甘煮 豚肉の時雨煮・卵のさっぱり焼き・味噌汁	ほっけ 豚肉 油揚げ・味噌 うずら卵	生乳	米 さつま芋	油 ごま	チンゲン菜	もやし キャベツ ごぼう 大根	883 kcal 35.0 g 22.5 g	ほっけの一夜干しは、脂がのっておいしい時期です。
6	火		ごはん・マーボー豆腐 焼き春巻き・海藻サラダ 果物 <b>スプーン</b>	豆腐 豚肉 味噌	生乳 わかめ	米 春巻き皮	油 ごま油 ごま	にら	たまねぎ たけのこ 長ねぎ・大根 コーン	801 kcal 28.1 g 22.3 g	焼き春巻きは、具を一つひとつ包んでオープンで焼きました。手作りです。
7	水		パン・ミートソースパスタ フレンチポテト・ウィンナーと野菜のソテー ごまめナッツ・コンソメスープ	豚肉・大豆 ウィンナー ベーコン	生乳 粉チーズ かえり煮干	パン パスタ じゃが芋	油 ごま アーモンド	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ	878 kcal 32.4 g 31.5 g	ミートソースパスタは、ひき肉にきざんだ大豆を加え、ボリュームをだしています。
8	木		ごはん・魚のゆず味噌焼き からし和え・あげかぼちゃ 豚キムチ・こんにやくの土佐煮	イナダ 味噌 豚肉	生乳	米 こんにやく	油 ごま油	小松菜 かぼちゃ にんじん にら	もやし 白菜キムチ たまねぎ	872 kcal 33.2 g 27.4 g	12月22日の冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使いました。
9	金		バターライス・ポークと豆のトマト煮込み れんこんのペッパー炒め いかのかりんと揚げ・果物 <b>スプーン</b>	大豆 豚肉 いか	生乳	米 じゃが芋 小麦粉	油 オリーブ油 バター	にんじん トマト いんげん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース れんこん	977 kcal 38.2 g 28.2 g	果物は、旬のみかんを予定しています。半分に切って、おかずの容器に入れて提供します。
12	月		ごはん・魚のねぎ味噌焼き・ゆかり大根 野菜のじゃこ炒め・じゃが芋の南蛮煮 果物・中華風オニオンスープ	赤魚 味噌 豚肉 ベーコン	生乳 ちりめんじゃこ	米 じゃが芋	油 ごま油	チンゲン菜 にんじん いんげん	ねぎ・大根 キャベツ もやし たまねぎ	855 kcal 35.3 g 23.4 g	ゆかり大根は、茹でた大根にゆかり粉と塩をまぶします。彩りよく、お弁当におすすです。
13	火		ごまごはん・ミックスフライ ペペロンチーノ・オニオンサラダ マッシュパンプキン・わかめのににく炒め	いか 鶏肉 卵	生乳 わかめ	米 小麦粉・パン粉 スバゲティ さつま芋	油 オリーブ油 バター ごま	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	963 kcal 33.8 g 26.5 g	ミックスフライは、いかとチキンの2種類です。ソースをつけて食べます。
14	水		ごはん・豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ・ひじきの煮物 果物	豚肉 ツナ 油揚げ	生乳 ひじき	米 じゃが芋 こんにやく	油 マヨネーズ ごま	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	882 kcal 29.7 g 29.7 g	海藻の仲間のひじきには、カルシウムと鉄分が豊富に含まれています。
15	木		ゆかりごはん・八宝菜 大学芋・がんもどきの含め煮 なめたけ	豚肉・いか うずらの卵 がんもどき 揚げボール	生乳	米 さつま芋	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 いんげん	白菜・えのき たけのこ たまねぎ しいたけ	839 kcal 30.2 g 20.9 g	料理名の八宝や五目は、具材の数ではなく、「たくさん」という意味です。
16	金		パン・フライドチキン・カラフルパスタ ツナマヨサラダ・ココアケーキ 白いんげん豆のグラッセ	鶏肉 ベーコン ツナ・卵 白いんげん豆	生乳	パン 小麦粉 スバゲティ チョコ	油・バター オリーブ油 マヨネーズ アーモンド	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ	966 kcal 41.1 g 39.2 g	お楽しみ献立です。人気のフライドチキンに、手作りのココアケーキです。
19	月		ごはん・厚揚げのカレー煮 ニギスの南蛮漬け チンゲン菜のソテー・果物・味噌汁	厚揚げ 豚肉 味噌	生乳 ニギス	米	油	にんじん いんげん チンゲン菜	たまねぎ たけのこ もやし ごぼう	914 kcal 36.4 g 27.5 g	ニギスは、高知県ではオキウルメと呼びます。秋から春にかけて土佐湾の沖合で漁獲されます。
20	火		パン・じゃが芋のキッシュ パスタソテー・サルサドッグ 果物	卵 ベーコン ハム ウィンナー	生乳 生クリーム	パン じゃが芋 ペンネ 小麦粉	油 オリーブ油	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	754 kcal 29.9 g 31.8 g	サルサドッグは、ウィンナーをピリ辛のトマトソースで和えました。パンにはさんで食べます。
21	水		コーンライス・ミートローフきのこソース キャベツの辛み炒め・ツナじゃが 果物	豚肉 豆腐 卵 ツナ	生乳	米 山芋 パン粉 じゃが芋	油 オリーブ油 バター	にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ	891 kcal 29.3 g 25.9 g	ミートローフは、ひき肉や豆腐、野菜などをこね、オープンで焼きます。手作りです。

はしを忘れずに持ってきましょう。

**スプーン** 印がある日は、はしと一緒にスプーンもご持参ください。

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。油は米油を使用しています。

## 汁物、好評です！

9月から提供が始まった汁物。何校か栄養士が訪問した先では、「今日は汁物ある??」「やった！今日は汁物がある日だ！」と喜ぶ生徒の声が聞けました。また、9月からはごはんの配送方法を工夫し、より温かく提供できるようになりました。

12月は汁物容器で新たにカレーを用意しました。おかげではカレーに合うトッピングをそろえました。献立も日々、工夫を重ねています。

まだ食べたことがない人も、食べたことがあるけどやめてしまった人も、ぜひ一度申し込んで食べてみてください！

右からけんちん汁  
コンソメスープ



## 中学校給食試食会のお知らせ

★ぜひ親子でご参加ください★

12月10日(土)：第四中・浅川中

12月17日(土)：打越中・南大沢中

参加費：1食当たり300円(牛乳含む)

詳しくは、別途お配りした中学校給食試食会申込書をご覧ください。

問い合わせ先：学事課給食担当 620-7331

## はちおうじ食育フェスタ2011

日時：11月12日(土)午前10時～午後4時

会場：富士森公園陸上競技場(富士森公園内)

学校給食ブースもあります。ぜひご来場ください！

12月分給食の申込み・・・

マークシート：11月1日(火)～15日(火)

パソコン・携帯電話：11月1日(火)～20日(日)

給食費は11月17日(木)までに払い込んでください。

# 中学校給食 12月献立予定表

第2・4エリア

八王子市教育委員会

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 たんぱく質 脂質	ひとくちメモ
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
1	木		ごまごはん・ミックスフライ ペペロンチーノ・オニオンサラダ マッシュパンプキン・わかめのにんにく炒め	いか 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	米 小麦粉・パン粉 スパゲティ さつまい	油 オリーブ油 バター ごま	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	963 kcal 33.8 g 26.5 g	ミックスフライは、いかとチキンの2種類です。ソースをつけて食べます。
2	金		ごはん・豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ・ひじきの煮物 果物	豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき	米 じゃが芋 こんにゃく	油 マヨネーズ ごま	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	882 kcal 29.7 g 29.7 g	海藻の仲間のひじきには、カルシウムと鉄分が豊富に含まれています。
5	月		ゆかりごはん・八宝菜 大学芋・がんもどきの含め煮 なめたけ	豚肉・いか つずらの卵 がんもどき 揚げボール	牛乳	米 さつまい	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 いんげん	白菜・えのき たけのこ たまねぎ しいたけ	839 kcal 30.2 g 20.9 g	料理名の八宝や五目は、具材の数ではなく、「たくさん」という意味です。
6	火		ごはん・厚揚げのカレー煮 ニギスの南蛮漬け チンゲン菜のソテー・果物・味噌汁	厚揚げ 豚肉 味噌	牛乳 ニギス	米	油	にんじん いんげん チンゲン菜	たまねぎ たけのこ もやし ごぼう	914 kcal 36.4 g 27.5 g	ニギスは、高知県ではオキウルメと呼びます。秋から春にかけて土佐湾の沖合で漁獲されます。
7	水		パン・じゃが芋のキッシュ バスタソテー・サルサドッグ 果物	卵 ベーコン ハム ウインナー	牛乳 生クリーム	パン じゃが芋 ペンネ 小麦粉	油 オリーブ油	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	754 kcal 29.9 g 31.8 g	サルサドッグは、ウインナーをピリ辛のトマトソースで和えました。パンにはさんで食べます。
8	木		ごはん・魚のゆず味噌焼き からし和え・あげかぼちゃ 豚キムチ・こんにゃくの土佐煮	イナダ 味噌 豚肉	牛乳	米 こんにゃく	油 ごま油	小松菜 かぼちゃ にんじん にら	もやし 白菜キムチ たまねぎ	872 kcal 33.2 g 27.4 g	12月22日の冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使いました。
9	金		コーンライス・ミートローフきのこソース キャベツの辛み炒め・ツナじゃが 果物	豚肉 豆腐 卵 ツナ	牛乳	米 山芋 パン粉 じゃが芋	油 オリーブ油 バター	にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ	891 kcal 29.3 g 25.9 g	ミートローフは、ひき肉や豆腐、野菜などをこね、オーブンで焼きます。手作りです。
12	月		ごはん・スパイシーチキン 粉ふき芋・ほうれん草ソテー 野菜のトマト煮・ゆで卵・カレー	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	米 じゃが芋 小麦粉	油 オリーブ油 バター	ほうれん草 トマト にんじん	コーン たまねぎ なす ズッキーニ	968 kcal 32.7 g 33.5 g	温かいカレーを用意しました。チキンやじゃが芋、野菜、卵などをトッピングして食べましょう。
13	火		ごはん・さんまのみぞれかけ チンジャオロース 厚揚げの煮びたし・金時豆の甘煮	さんま・豚肉 厚揚げ さつまい 金時豆	牛乳	米	油 ごま油	ピーマン いんげん	大根 もやし たけのこ しめじ	919 kcal 36.1 g 32.3 g	さんまを塩焼きにし、大根おろしのソースをかけました。
14	水		ごはん・ほっけの一夜干し チンゲン菜のソース炒め・さつまいの甘煮 豚肉の時雨煮・卵のさっぱり煮・味噌汁	ほっけ 豚肉 油揚げ・味噌 うずら卵	牛乳	米 さつまい	油 ごま	チンゲン菜	もやし キャベツ ごぼう 大根	883 kcal 35.0 g 22.5 g	ほっけの一夜干しは、脂ののっておいしい時期です。
15	木		ごはん・マーボー豆腐 焼き春巻き・海草サラダ 果物	豆腐 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	米 春巻き皮	油 ごま油 ごま	にら	たまねぎ たけのこ 長ねぎ・大根 コーン	801 kcal 28.1 g 22.3 g	焼き春巻きは、具を一つひとつ包んでオープンで焼きました。手作りです。
16	金		パン・フライドチキン・カラフルパスタ ツナマヨサラダ・ココアケーキ 白いんげん豆のグラッセ	鶏肉 ベーコン ツナ・卵 白いんげん豆	牛乳	パン 小麦粉 スパゲティ チョコ	油・バター オリーブ油 マヨネーズ アーモンド	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ	966 kcal 41.1 g 39.2 g	お楽しみ献立です。人気のフライドチキンに、手作りのココアケーキです。
19	月		パン・ミートソースパスタ フレンチポテト・ウインナーと野菜のソテー ごまめナッツ・コンソメスープ	豚肉・大豆 ウインナー ベーコン	牛乳 粉チーズ かえり煮干	パン バスタ じゃが芋	油 ごま アーモンド	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ	878 kcal 32.4 g 31.5 g	ミートソースパスタは、ひき肉にきざんだ大豆を加え、ボリュームをだしています。
20	火		バターライス・ポークと豆のトマト煮込み れんこんのベッパル炒め いかのかりんと揚げ・果物	大豆 豚肉 いか	牛乳	米 じゃが芋 小麦粉	油 オリーブ油 バター	にんじん トマト いんげん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース れんこん	977 kcal 38.2 g 28.2 g	果物は、旬のみかんを予定しています。半分に切って、おかずの容器に入れて提供します。
21	水		ごはん・魚のねぎ味噌焼き・ゆかり大根 野菜のじゃこ炒め・じゃが芋の南蛮煮 果物・中華風オニオンスープ	赤魚 味噌 豚肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃが芋	油 ごま油	チンゲン菜 にんじん いんげん	ねぎ・大根 キャベツ もやし たまねぎ	855 kcal 35.3 g 23.4 g	ゆかり大根は、茹でた大根にゆかり粉と塩をまぶします。彩りもよく、お弁当におすすです。

はしを忘れずに持ってきましょう。

**スプーン** 印がある日は、はしと一緒にスプーンもご持参ください。

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。油は米油を使用しています。

## 中学校給食試食会のお知らせ

★ぜひ親子でご参加ください★

12月10日(土)：第四中・浅川中

12月17日(土)：打越中・南大沢中

参加費：1食当たり300円(牛乳含む)

詳しくは、別途お配りした中学校給食試食会申込書をご覧ください。

問い合わせ先：学事課給食担当 620-7331

## はちおうじ食育フェスタ2011

日時：11月12日(土)午前10時～午後4時

会場：富士森公園陸上競技場(富士森公園内)

学校給食ブースもあります。ぜひご来場ください!

12月分給食の申込み・・・

マークシート：11月1日(火)～15日(火)

パソコン・携帯電話：11月1日(火)～20日(日)

給食費は11月17日(木)までに払い込んでください。

## 汁物、好評です!

9月から提供が始まった汁物。何校か栄養士が訪問した先では、「今日は汁物ある??」「やった!今日は汁物がある日だ!」と喜ぶ生徒の声が聞けました。また、9月からはごはんの配送方法を工夫し、より温かく提供できるようになりました。

12月は汁物容器で新たにカレーを用意しました。おかずにはカレーに合うトッピングをそろえました。献立も日々、工夫を重ねています。

まだ食べたことがない人も、食べたことがあるけどやめてしまった人も、ぜひ一度申し込んで食べてみてください!

右からけんちん汁  
コンソメスープ



