



# 中学校給食 12月献立予定表



日	曜日	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
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1	火		ごはん・いわしの香り揚げ 青菜のナムル・かぶと鶏肉の吉野煮 ポテトカルボナーラ・果物  <i>五つの輪で 体力アップ! 目指せ、強い体!</i>	いわし(魚) 鶏肉 ベーコン	生乳 生クリーム チーズ	米・小麦粉 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	小松菜 ブロッコリー	しょうが にんにく もやし かぶ・他	883 kcal 31.3 g 30.4 g
2	水		五目おこわ・鶏肉の塩こうじ焼き ビーフン炒め・厚揚げのカレー煮 ねぎ塩こんにゃく・果物	鶏肉・豚肉 油揚げ 厚揚げ かつお節	生乳 昆布	米・もち米 砂糖・ビーフン 片栗粉	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン さやいんげん	ごぼう・しいたけ しょうが・玉ねぎ 長ねぎ・他	869 kcal 33.6 g 29.2 g
3	木		ターメリックライス クリームソースかけ いかのハーブ焼き・にんじんポテト きのこのリヨン風・野菜のオニオンドレッシング	ベーコン 鶏肉 いか	生乳	米・小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター サラダ油 オリーブ油	にんじん・パジル ほうれん草 小松菜・パセリ	玉ねぎ・セロリ にんにく・しめじ エリンギ キャベツ	812 kcal 31.6 g 22.6 g
4	金		ゆかりごはん・さばの塩焼き 白菜のごまじゃこ和え・ひじきの煮物 鶏肉の野菜炒め	さば(魚) 鶏肉	生乳 ちりめんじゃこ ひじき	米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	ゆかり粉 にんじん・ピーマン さやいんげん ほうれん草	白菜・しいたけ 玉ねぎ・にんにく 他	862 kcal 32.8 g 31.1 g
7	月		ごはん・鶏肉のみぞれ煮・三色ナムル かわりきんぴら・海鮮豆腐  <i>中学生の 考えた バランス献立</i>	鶏肉・卵 豆腐・えび いか・大豆 豚肉	生乳	米・片栗粉 小麦粉 砂糖 スバゲティ	サラダ油 ごま油 ごま バター	小松菜・にんじん さやいんげん チンゲン菜	大根・しょうが もやし・にんにく ごぼう・玉ねぎ 白菜・他	861 kcal 33.1 g 25.4 g
8	火		わかめごはん・さんまのかば焼き キャベツの辛味炒め・肉じゃが 果物・豚汁  <i>地産地消 「にんじん」</i>	さんま(魚) 豚肉 みそ	生乳 わかめ	米・片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま オリーブ油	ピーマン にんじん さやいんげん	ごぼう・もやし・しょうが キャベツ・玉ねぎ コン・にんにく 長ねぎ・大根・他	993 kcal 32.3 g 32.6 g
9	水		ごはん・鶏のゴマ照り焼き 野菜の塩バター炒め・いら玉 がんもの煮付け	鶏肉 卵 がんもどき	生乳	米 砂糖	サラダ油 ごま バター	にんじん ピーマン いら	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ	842 kcal 32.2 g 28.1 g
10	木		チキンライス・いかのフリッター ほうれん草のソース炒め・フルーツ白玉 イタリアンサラダ	鶏肉 いか	生乳	米 小麦粉 白玉だんご 砂糖	バター サラダ油 オリーブ油	にんじん ほうれん草 パセリ	きゅうり・玉ねぎ・レモン マッシュルーム・しめじ フルーツツックス缶 にんにく・キャベツ	829 kcal 31.7 g 21.1 g
11	金		ごはん・みそカツ・ポイル野菜 きゅうりのしょうが和え 五目煮豆・かきたま汁  <i>地産地消 「根しょうが」</i>	豚肉・鶏肉 卵・さつまあげ 大豆・みそ	生乳 ひじき	米・小麦粉 パン粉・砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・ごぼう しょうが・他	941 kcal 34.8 g 29.1 g
14	月		ごはん・豚肉とれんこんの切り昆布炒め ブロッコリーのおかか和え・にんじんシリシリ 五目たまご焼き	豚肉 かつお節 ツナ・卵 鶏肉	生乳 昆布	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	ブロッコリー にんじん 万能ねぎ	れんこん・玉ねぎ しょうが しいたけ	832 kcal 34.4 g 26.3 g
15	火		パン・鮭のレモンクリーム風味 カラフルパスタ・キャベツサラダ ピッツィパナ・豆のスープ  <i>学ぼう! 食べよう! 世界の料理</i>	鮭(魚)・たらこ ウインナー えんどう豆 ベーコン・鶏肉	生乳 生クリーム	パン・片栗粉 小麦粉 マカロニ・砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 バター マヨネーズ	にんじん ピーマン パセリ	レモン・にんにく 玉ねぎ・キャベツ グリーンピース セロリ	802 kcal 34.8 g 31.0 g
16	水		ごはん・揚げ鶏の甘辛だれ 彩りきんぴら・里芋といかの煮物 野菜の黒こしょう炒め	鶏肉 いか	生乳	米 片栗粉 砂糖 里芋	サラダ油 ごま ごま油	にんじん ピーマン チンゲン菜	ごぼう・れんこん しょうが キャベツ	913 kcal 37.0 g 25.3 g
17	木		こぎつねごはん メギスとちくわの磯辺揚げ・治部煮 れんこんのツナ和え・もやしなます  <i>和み献立 ～石川県～</i>	油揚げ ちくわ 卵・ツナ 鶏肉	生乳 メギス(魚) 青のり	米・砂糖 片栗粉 小麦粉 生ふ	サラダ油 マヨネーズ	にんじん さやいんげん	れんこん もやし きゅうり たけのこ	850 kcal 30.9 g 27.9 g
18	金		ごはん・カレー・ローストチキン ガーリックポテト・わかめサラダ キャロットラペ・果物(りんご缶)	ツナ 鶏肉 豚肉	生乳 わかめ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター・ごま油 アモニド オリーブ油 サラダ油	にんじん パセリ	玉ねぎ・しょうが にんにく・コン きゅうり・りんご缶	947 kcal 30.5 g 30.3 g
21	月		ごはん・さわらのごま焼き 白菜のゆず香和え・かぼちゃサラダ 筑前煮・果物  <i>冬至</i>	さわら(魚) 鶏肉	生乳	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま マヨネーズ	かぼちゃ にんじん さやいんげん	白菜・ゆず・しょうが きゅうり・玉ねぎ ごぼう・れんこん しいたけ・他	836 kcal 32.4 g 25.0 g
22	火		バターライス・ミラノ風カツレツ ポイルブロッコリー・白いんげん豆のグラッセ えびと野菜のペッパーソテー	鶏肉 卵 白いんげん豆 えび	生乳 チーズ	米・砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	バター サラダ油 ごま油	ブロッコリー トマト・パセリ ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく	907 kcal 39.6 g 22.0 g
23	水		ごはん・ビビンバ(具) いかのチリソース・ジャーマンポテト 果物・えのきスープ	豚肉・鶏肉 油揚げ いか ベーコン	生乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま バター	ほうれん草 にんじん ピーマン	長ねぎ・もやし・玉ねぎ にんにく・しいたけ しょうが・えのきたけ 切り干し大根・他	882 kcal 31.5 g 24.7 g
24	木		ミックスピラフ・鶏のからあげ ほうれん草としめじのソテー フレンチサラダ・えびのトマトクリームパスタ  <i>クリスマス献立</i>	ハム・鶏肉 卵・ベーコン えび	生乳 生クリーム	米・砂糖 片栗粉 小麦粉 ペンネ	バター サラダ油	にんじん ほうれん草 トマト・パセリ	玉ねぎ・コン しょうが・しめじ キャベツ・にんにく きゅうり	921 kcal 34.1 g 32.4 g

※はしを忘れずに持ってきてましょう！  
 印がある日は、はしと一緒にスプーンも持参してください。  
 曜日の欄に色がある日は、温かい汁物・カレー等がつけます。  
 ※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。  
 ※サラダ油には米油を使用しています。  
 ※下線は、アレルギーの特定原材料等の表示です。

**冬至**

21日は【冬至】です。1年で一番風が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で風邪予防にぴったり。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含んでいるので、お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

冬至の料理では、「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう1つ「運盛り」といって、終わりに『ん』の付く食べ物を食べると縁起が良いとされています。さらに言葉の中に2つ『ん』がある7つの食べ物は、特に運を呼び込むといわれています。

- ・にんじん・れんこん
- ・ぎんなん・きんかん
- ・かんでん
- ・なんさん(かぼちゃの別名)
- ・うんどん(うどんの別名)

