



12月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質 (g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
3 (月)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 たまねぎドレッシング ヨーグルト	880 37.1 28.7	牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
4 (火)	セルフ二色丼 牛乳 みそけんちん汁	854 36.1 27.7	たまご 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう	こめ むぎ 砂糖 さといも	サラダ油
5 (水)	揚げパン 牛乳 うずら卵と野菜のカレー煮 ゆで野菜 青じそドレッシング アセロラゼリー	879 29.4 29.8	うずら卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油
6 (木)	麦入りごはん 牛乳 白菜キムチ 豚肉と大根の煮物 納豆	862 29.1 31.9	豚肉 うずら卵 納豆	牛乳	にんじん にら	だいこん ねぎ しょうが はくさい	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
7 (金)	セルフかきあげどん 牛乳 おひたし 道産子汁	849 25.1 26.9	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 春菊 ほうれんそう	たまねぎ ごぼう にんにく キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター
10 (月)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング オレンジ	839 24.2 22.8	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油 ごま ドレッシング
11 (火)	麦入りごはん 牛乳 生揚げと野菜の煮つけ ささかまぼことかぼちゃの天ぷら 大根おろし ふりかけ	838 25.6 26.6	ささかまぼこ たまご 生揚げ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	だいこん たまねぎ たけのこ しょうが	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 かたくり粉	サラダ油
12 (水)	麦入りごはん 牛乳 凍り豆腐の揚げ煮 えびしゅうまい からしあえ	787 25.9 24.6	凍り豆腐 豚肉 えび たら	牛乳	こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし はくさい	こめ むぎ かたくり粉 小麦粉 パン粉 水あめ	サラダ油 ごま
13 (木)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	896 28.6 24.3	豚肉 大豆粉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ パン粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
14 (金)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら みそ汁	815 30.7 21.2	サバ みそ さつま揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	サラダ油
17 (月)	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ ごまあえ トックスープ	800 27.3 19.6	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳	にら にんじん 中国菜	キャベツ ねぎ もやし にんにく しいたけ	こめ むぎ 砂糖 小麦粉 トック	ごま油 サラダ油 すりごま
18 (火)	麦入りごはん 牛乳 魚の和風マリネ にんじんシリシリー ひじきと大豆の炒り煮	851 35.7 26.4	モロ 大豆 ベーコン たまご 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	サラダ油
19 (水)	【選択給食】 ピザトースト又はツナトースト 牛乳 海そうサラダ カレースープ いちごゼリー	選択たよりを ご覧ください	サラミソーセージ 豚肉 ベーコン マグロツナ	牛乳 チーズ 海藻	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	食パン マカロニ じゃがいも ゼリー	サラダ油 マヨネーズ
20 (木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ しめじあえ けんちん汁 みかん		鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが しめじ みかん だいこん ごぼう もやし	こめ むぎ かたくり粉 さといも	サラダ油
21 (金)	【冬至の献立】 ひき肉とかぼちゃのカレー 牛乳 ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング オレンジ	825 24.4 21.8	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく もやし キャベツ オレンジ	こめ むぎ	サラダ油 ドレッシング
25 (火)	米粉パン りんごジャム 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 青じそドレッシング ミネストローネスープ チョコデザート	833 31.6 31.5	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく キャベツ	米粉パン マカロニ ジャム 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal, たんぱく質34.2g, 脂質23.0g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

12月の行事予定

26日(水)～ 冬休み



1月8日(火) 冬休み明け

給食があります。

12月の選択給食

19日(水)
ピザトースト
または
ツナトースト



12月の献立から

21日…冬至の献立(22日が冬至です。)

冬至は1年のうちで夜が一番長い日です。この時期はかぜをひきやすいので、ゆず湯に入ったり、冬を元気に過ごせるような食べ物を食べたりします。

【食べ物クイズ】

クイズ① 「なんきん」とよばれる、冬至に食べるとかぜをひかないと言われる食べ物は？
(ヒント 22日のカレーの中に入っています。)

クイズ② 冬になると柑橘類の果物がたくさん出回ります。その中の「ネーブルオレンジ」の
「ネーブル」とは、どんな意味でしょうか？

☆クイズの答えは、ランチルーム前に貼ってあります。