



# 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)<br>たんぱく質(g)<br>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<br>魚・肉・卵・豆・豆製品              | 2群<br>牛乳・小魚・海そう          | 3群<br>緑黄色野菜             | 4群<br>その他の野菜・果物                    | 5群<br>穀類・いも類・砂糖                 | 6群<br>油脂                         |
| 1 (金)  | セルフかきあげどん　牛乳<br>おひたし　道産子汁                                                                                     | 846<br>25.0<br>26.7             | 豚肉<br>みそ<br>かつおぶし<br>えび　いか     | 牛乳<br>わかめ                | ほうれんそう<br>にんじん<br>しゅんぎく | キャベツ<br>もやし　たまねぎ<br>ねぎ　ごぼう<br>にんにく | こめ　むぎ<br>じゃがいも<br>小麦粉           | サラダ油<br>バター                      |
| 4 (月)  | 麦入りごはん　牛乳　ぎょうざフライ<br>ごまあえ　みそ汁                                                                                 | 840<br>29.2<br>20.7             | たまご　豚肉<br>あぶらあげ<br>みそ<br>かつおぶし | 牛乳<br>わかめ                | にら                      | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ<br>ねぎ　にんにく     | こめ　むぎ<br>パン粉<br>砂糖<br>小麦粉       | サラダ油<br>ごま<br>ごま油                |
| 5 (火)  | <b>【お弁当の日】</b><br>牛乳のみです                                                                                      | 138<br>6.8<br>7.8               | 自分でお弁当を作りましょう！                 |                          |                         |                                    |                                 |                                  |
| 6 (水)  | スパゲティミートソース　牛乳<br>海そうサラダ　ヨーグルト                                                                                | 804<br>35.7<br>23.2             | 豚肉                             | 牛乳<br>チーズ<br>海藻<br>ヨーグルト | にんじん<br>トマト             | たまねぎ　コーン<br>にんにく<br>しょうが<br>キャベツ   | スパゲティ<br>小麦粉                    | サラダ油<br>マーガリン<br>ごま油　ごま<br>オリーブ油 |
| 7 (木)  | セルフ二色丼　牛乳　みそけんちん汁<br>みかん                                                                                      | 897<br>37.3<br>28.1             | たまご<br>鶏肉<br>豆腐　みそ<br>かつおぶし    | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな            | しょうが<br>えだまめ<br>だいこん<br>ごぼう　みかん    | こめ　むぎ<br>砂糖<br>さといも             | サラダ油                             |
| 8 (金)  | 麦入りごはん　牛乳　あじフライ<br>バンサンスー　切干大根の煮つけ                                                                            | 773<br>24.2<br>19.6             | アジ<br>さつま揚げ<br>油揚げ             | 牛乳                       | にんじん                    | キャベツ<br>だいこん<br>もやし                | こめ　むぎ<br>砂糖　かたくり粉<br>パン粉<br>小麦粉 | サラダ油<br>ごま油                      |
| 11 (月) | ポークカレー　牛乳　ゆで野菜<br>たまねぎドレッシング　オレンジ                                                                             | 850<br>24.0<br>24.3             | 豚肉                             | チーズ<br>牛乳                | にんじん<br>こまつな            | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんにく<br>オレンジ       | こめ　むぎ<br>じゃがいも                  | サラダ油                             |
| 12 (火) | 麦入りごはん　牛乳　生揚げと野菜の煮つけ<br>ちくわの二色揚げ　大根おろし　みかん                                                                    | 786<br>26.6<br>20.0             | ちくわ<br>たまご<br>生揚げ              | 牛乳<br>のり                 | にんじん                    | だいこん<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>しょうが　みかん   | こめ　むぎ<br>小麦粉<br>砂糖<br>かたくり粉     | サラダ油                             |
| 13 (水) | 麦入りごはん　牛乳　さばのみそ煮<br>五目きんぴら　みそ汁                                                                                | 812<br>30.7<br>21.0             | サバ<br>さつま揚げ<br>豚肉<br>みそ　かつおぶし  | 牛乳<br>わかめ                | にんじん                    | ごぼう<br>だいこん<br>たまねぎ                | こめ　むぎ<br>砂糖<br>じゃがいも            | サラダ油                             |
| 14 (木) | <b>【2年3組の生徒が考えた献立】</b><br>揚げパン　牛乳　ベーコン入りポトフ<br>ゆで野菜　青じそドレッシング　いちごのゼリー                                         | 814<br>27.4<br>28.2             | ベーコン<br>豚肉                     | 牛乳                       | にんじん<br>さやいんげん          | たまねぎ<br>キャベツ<br>セロリー<br>もやし        | パン<br>砂糖<br>じゃがいも<br>ゼリー        | サラダ油                             |
| 15 (金) | 麦入りごはん　牛乳　ハムカツ<br>ボイルキャベツ　けんちん汁　味つけのり                                                                         | 822<br>31.0<br>21.8             | ハム<br>たまご<br>豆腐<br>かつおぶし       | 牛乳<br>のり                 | にんじん<br>こまつな            | キャベツ<br>だいこん<br>ごぼう                | こめ　むぎ<br>小麦粉<br>パン粉<br>さといも     | サラダ油                             |
| 18 (月) | 麦入りごはん　牛乳　ししやもフライ<br>ボイルキャベツ　オイスターソース煮                                                                        | 750<br>26.1<br>21.8             | シシヤモ<br>鶏肉                     | 牛乳                       | にんじん<br>ピーマン            | キャベツ<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ       | こめ　むぎ<br>かたくり粉<br>小麦粉<br>パン粉    | サラダ油<br>ごま油                      |
| 19 (火) | 麦入りごはん　牛乳　凍り豆腐の揚げ煮<br>えびしゅうまい　ごまあえ                                                                            | 811<br>26.3<br>24.7             | 凍り豆腐<br>豚肉<br>えび<br>たら         | 牛乳                       |                         | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>もやし        | パン粉<br>かたくり粉<br>砂糖<br>小麦粉       | こめ　むぎ<br>サラダ油<br>ごま              |
| 20 (水) | ピザトースト　牛乳　海そうサラダ<br>和風ドレッシング　カレースープ　みかん                                                                       | 828<br>36.3<br>29.2             | サラミ<br>ベーコン<br>豚肉              | 牛乳<br>チーズ<br>海藻          | ピーマン<br>にんじん<br>パセリ     | キャベツ<br>たまねぎ<br>みかん<br>コーン         | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ             | サラダ油                             |
| 21 (木) | 麦入りごはん　牛乳　おひたし<br>豚肉と大根の煮物　ふりかけ                                                                               | 810<br>23.5<br>30.1             | 豚肉<br>うずら卵                     | 牛乳                       | にんじん                    | だいこん<br>ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ　もやし     | こめ　むぎ<br>砂糖                     | サラダ油<br>ごま                       |
| 22 (金) | <b>【冬至の献立】</b><br>ひき肉とかぼちゃのカレー　牛乳<br>ゆで野菜　ごまドレッシング　みかんゼリー                                                     | 896<br>24.2<br>21.6             | 鶏肉                             | 牛乳<br>チーズ                | にんじん<br>かぼちゃ            | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>もやし　コーン    | こめ　むぎ<br>ゼリー                    | サラダ油                             |
| 25 (月) | <b>【クリスマス献立】</b><br>食パン　りんごジャム　牛乳<br><b>選択</b> 鶏肉のハーブ焼き<br>白身魚のベーコン焼き<br>ゆで野菜　サウザンドドレッシング<br>ポテトスープ　クリスマスデザート | 815<br>30.6<br>29.6             | 鶏肉<br>ベーコン                     | 牛乳<br>チーズ                | にんじん<br>こまつな            | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ<br>コーン<br>レモン  | パン<br>じゃがいも<br>ジャム<br>デザート      | マーガリン<br>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820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g

※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

5日(火)　お弁当の日  
26日(火)～　冬休み



1月9日(火) 冬休み明け  
給食があります。

## 12月の選択給食

25日(月)　鶏肉のハーブ焼き  
または  
白身魚のベーコン焼き



## 地域学校園合同行事

お弁当の日　5日(火)

テーマ

「野菜をたくさん食べよう  
野菜を2つ以上入れてみよう！」

事前にお家の方と相談して「お弁当計画  
カード」を作成してください。終わったら「ふ  
りかえりカード」を記入して提出してください。