

# 12月給食献立予定表



英語でいろいろな「おいしい」

tasty  
[tæsti]

That was tasty. おいしかったです。

食べ物が良い味をすることを示し、deliciousほどかきこまっていけない言い方で、日常会話やカジュアルな文脈で使うことが多いそうです。

一条中学校：18回(米飯13回,市産小麦パン4回,米粉パン1回,うどん(市産小麦パンも付きます)1回)

| 日 曜            | 献 立 名                                                                 | 主 要 な 食 材 料                 |                     |                                     |                                                            |                            |                   | 栄養量<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂 質 (g)<br>塩 分 (g) |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|------------------------------------------------------|
|                |                                                                       | 体の組織をつくる                    |                     | 体の調子を整える                            |                                                            | エネルギーになる                   |                   |                                                      |
|                |                                                                       | 1群                          | 2群                  | 3群                                  | 4群                                                         | 5群                         | 6群                |                                                      |
|                | 宇都宮市特産のトマトを使った🍅宇都宮市産 トマト給食🍅があります。                                     | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品              | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻     | 緑黄色野菜                               | その他の野菜<br>果物                                               | 穀類・砂糖<br>いも類               | 油脂類<br>種実類        |                                                      |
| 2 (月)          | わかめご飯 牛乳 からあげ おひたし<br>おみそしる りんご                                       | 鶏肉<br>かつおぶし<br>みそ           | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br><br><br>                    | キャベツ しょうが<br>もやし<br>たまねぎ<br>りんご                            | 米 大麦<br>片栗粉<br>じゃがいも       | サラダ油              | 835<br>31.9<br>20.8<br>3.0                           |
| 3 (火)          | 麦入りごはん セルフ二色丼 牛乳<br>かぶとじゃがいものあられ汁                                     | 鶏卵<br>鶏肉<br>生あげ             | 牛乳                  | にんじん<br>かぶ葉<br>小松菜<br>枝豆            | かぶ<br>しょうが<br>しいたけ                                         | 米 大麦<br>じゃがいも<br>片栗粉<br>砂糖 | サラダ油              | 797<br>33.2<br>21.4<br>2.5                           |
| 4 (水)          | 麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ<br>ゆで野菜(和風ドレッシング) のっぺい汁                            | モロ<br>鶏肉                    | 牛乳                  | にんじん<br>小松菜                         | たまねぎ<br>切干大根<br>キャベツ ねぎ<br>だいこん ごぼう                        | 米 大麦<br>片栗粉<br>さといも<br>砂糖  | サラダ油<br>ドレッシング    | 806<br>32.6<br>21.1<br>2.3                           |
| 5 (木)          | セルフドライカレーサンド(パン・ドライカレー・レタス)<br>牛乳 洋風卵スープ お米のムース                       | 豚肉<br>大豆ミート<br>ベーコン<br>鶏卵   | 牛乳                  | にんじん<br>パセリ<br>小松菜                  | たまねぎ<br>レタス<br>にんにく<br>セロリ                                 | パン 米<br>小麦<br>じゃがいも<br>片栗粉 | サラダ油              | 794<br>32.9<br>25.7<br>3.0                           |
| 6 (金)          | 麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか煮<br>にらのごまあえ 豚汁                                      | いわし<br>かつおぶし<br>豚肉<br>みそ    | 牛乳                  | にら<br>にんじん<br>小松菜                   | もやし<br>だいこん ごぼう                                            | 米 大麦<br>さといも<br>砂糖         | すりごま<br>サラダ油      | 815<br>34.0<br>25.0<br>2.3                           |
| 9 (月)          | チキンのトマトクリーム煮こみライス 牛乳<br>大根のコンソメスープ                                    | 鶏肉<br>ベーコン                  | 牛乳                  | トマト<br>大根葉                          | たまねぎ<br>にんにく<br>だいこん<br>セロリ                                | 米 大麦<br>じゃがいも<br>小麦<br>砂糖  | サラダ油              | 800<br>28.5<br>22.8<br>2.1                           |
| 10 (火)         | 【郷土料理】宮崎県<br>麦入りごはん 牛乳 チキン南蛮<br>まだか漬 ざぶ汁                              | 鶏肉<br>鶏卵<br>大豆              | 牛乳<br>こんぶ           | にんじん<br>かぼちゃ                        | 切干大根<br>きゅうり ねぎ<br>だいこん<br>ごぼう                             | 米 大麦<br>小麦<br>さつまいも<br>砂糖  | サラダ油              | 806<br>32.1<br>22.1<br>2.4                           |
| 11 (水)         | 麦入りごはん チキンカレー 牛乳<br>ゆで野菜(フレンチドレッシング) ヨーグルト                            | 鶏肉                          | 牛乳<br>ヨーグルト         | にんじん<br>ブロッコリー<br>枝豆                | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>コーン                                | 米 大麦<br>じゃがいも<br>小麦        | サラダ油              | 869<br>29.8<br>22.9<br>2.4                           |
| 12 (木)         | パン(ブルーベリージャム) 牛乳 オムレツ<br>ゆで野菜(洋風青じそドレッシング) ミネストローネスープ                 | 鶏卵<br>ウインナー<br>大豆           | 牛乳                  | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー               | たまねぎ<br>セロリ<br>キャベツ                                        | パン<br>ジャム<br>じゃがいも<br>パスタ  | ドレッシング            | 813<br>29.7<br>27.5<br>2.9                           |
| 13 (金)         | 麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 即席づけ<br>ほうれん草とわかめのすまし汁 みかん                           | さば<br>かまぼこ<br>ふ、とうふ<br>みそ   | 牛乳<br>わかめ           | かぶ葉<br>にんじん<br>ほうれん草                | キャベツ<br>かぶ<br>しょうが<br>みかん                                  | 米 大麦                       |                   | 774<br>28.1<br>20.9<br>2.7                           |
| 16 (月)         | おはなし給食 「獣の奏者」より<br>パン(はちみつ&マーガリン) 牛乳 肉の包み焼き<br>ミルクスープ                 | 鶏肉<br>ベーコン<br>ウインナー<br>みそ   | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>生クリーム | かぶ葉<br><br>はくさい<br>にんにく<br>たまねぎ コーン | かぶ<br><br>はくさい<br>にんにく<br>たまねぎ コーン                         | パン<br>はちみつ<br>砂糖           | マーガリン<br>サラダ油     | 828<br>36.1<br>31.9<br>3.0                           |
| 17 (火)         | 麦入りごはん セルフ豚丼 牛乳 厚焼き卵<br>とろろこんぶあえ                                      | 豚肉<br>焼きとうふ<br>鶏卵           | 牛乳<br>とろろ昆布         | にんじん<br>枝豆                          | たまねぎ<br>ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり 梅                               | 米 大麦<br>砂糖                 | サラダ油<br>ごま油       | 795<br>29.1<br>23.9<br>2.0                           |
| 18 (水)         | 麦入りごはん 牛乳 肉しゅうまい<br>にらと春雨のいためもの 豆腐の中華スープ                              | 鶏肉 豚肉<br>とうふ<br>鶏卵<br>なると   | 牛乳<br>わかめ           | にら<br>にんじん                          | たまねぎ<br>しょうが<br>キャベツ ねぎ<br>しいたけ                            | 米 大麦<br>小麦<br>はるさめ<br>砂糖   | サラダ油<br>ごま油       | 782<br>30.2<br>20.2<br>2.3                           |
| 19 (木)         | キムチうどん 牛乳 ししゃもフライ ポイルキャベツ<br>パン(ソフトチーズ)                               | 豚肉<br>ししゃも                  | 牛乳<br>チーズ           | にんじん<br>にら                          | ねぎ はくさい<br>もやし キャベツ<br>だいこん<br>えのきたけ                       | うどん<br>パン                  | サラダ油              | 825<br>32.6<br>30.0<br>3.1                           |
| 20 (金)         | 《行事食》1日早い冬至献立<br>麦入りごはん セルフ天丼(いか・かぼちゃ) 牛乳<br>塩こんぶあえ 豆乳入りみそ汁           | いか<br>油あげ<br>豆乳<br>みそ       | 牛乳<br>こんぶ           | かぼちゃ<br>にんじん<br>小松菜                 | キャベツ<br>はくさい<br>だいこん<br>ごぼう                                | 米 大麦                       | サラダ油              | 852<br>25.3<br>27.5<br>2.3                           |
| 23 (月)         | 麦入りごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き<br>ゆで野菜(中華塩ドレッシング) みそけんちん汁                          | 鶏肉<br>とうふ<br>みそ             | 牛乳                  | にんじん<br>小松菜<br>ほうれん草                | キャベツ<br>しょうが ごぼう<br>にんにく<br>だいこん                           | 米 大麦<br>さといも               | サラダ油              | 761<br>30.4<br>21.1<br>2.3                           |
| 24 (火)         | ●宇都宮市産 トマト給食●<br>麦入りごはん 牛乳 あげぎょうざ<br>トマト麻婆豆腐 ナムル                      | 豚肉<br>とうふ<br>みそ             | 牛乳                  | ほうれん草<br>にんじん<br>トマト<br>にら          | もやし<br>たまねぎ<br>たけのこ にんにく<br>ねぎ しょうが                        | 米 大麦<br>小麦<br>片栗粉          | サラダ油<br>ごま<br>ごま油 | 841<br>30.2<br>26.7<br>2.7                           |
| 25 (水)         | 《行事食》クリスマス献立<br>米粉パン 牛乳 鶏ハンバーグ(チーズソース)<br>サラダ(フレンチドレッシング) 野菜スープ 豆乳プリン | 鶏肉 豚肉<br>ベーコン<br>かまぼこ<br>豆乳 | 牛乳<br>チーズ<br>小松菜    | パセリ<br>ブロッコリー<br>ロマネスコ<br>にんじん      | キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし<br>いちご                                 | 米粉パン<br>小麦<br>砂糖           | バター<br>サラダ油       | 806<br>34.8<br>30.3<br>3.0                           |
| 中学生1食分<br>の目安量 | エネルギー(kcal)                                                           | たんぱく質(g)                    | 脂質(はかり-比%)          | 食塩(g)                               | 給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・ハンダナ)・ハンカチを忘れずに!!<br>洗濯をして、清潔に保ちましょう!! |                            |                   |                                                      |
| 今日の平均          | 830                                                                   | 27~41.5                     | 25~30               | 2.5未満                               |                                                            |                            |                   |                                                      |
|                | 811                                                                   | 31.2                        | 27.6                | 2.5                                 |                                                            |                            |                   |                                                      |

| 中学生1食分<br>の目安量 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(エネルギー-比%) | 食塩(g) |
|----------------|-------------|----------|--------------|-------|
| 今月の平均          | 811         | 31.2     | 27.6         | 2.5   |

給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・バンダナ)・ハンカチを忘れずに!!  
洗濯をして、清潔に保ちましょう!!

※都合により、献立を変更することがあります