

12月給食献立予定表

一条中学校 : 17回 (米飯14回, 市産小麦パン2回, ナン1回)



いろいろな言葉で「おいしい」

フィンランド語
Suomalainen

他にもいろいろあるよ!
調べてみよう!

herkullinen [ヘルクリネン]
hyvää! [ヒュヴァー] (いい・good)
maukas [マウカス]
nami [ナミ] (うまい)

日 曜	献 立 名	●○○● 主 な 食 材 料 ●○○●						栄養量
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	脂 質 (g) 塩 分 (g)
1 (金)	おはなし給食「精霊の守り人」 ～「守り人」シリーズ～ 麦入りごはん 牛乳 宮廷風鶏のからあげ 野菜のにんにくしょうゆあえ タンダの山菜鍋	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャバツ ねぎ ぜんまい ごぼう たけのこ しめじ なめこ	米 大麦 はちみつ 片栗粉	サラダ油 ごま油	835 29.9 27.8 2.6
4 (月)	麦なしごはん 牛乳 肉しゅうまい にらと春雨のいためもの 豆腐の中華スープ	豚肉 鶏卵 なると とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ キャバツ ねぎ しょうが しいたけ	米 小麦粉 春雨 砂糖	サラダ油	784 31.4 20.4 2.6
5 (火)	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ ゆで野菜(和風ドレッシング) のっぺい汁	モロ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャバツ ねぎ 切干大根 だいこん ごぼう	米 さといも 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ドレッシング	801 32.4 20.3 2.4
6 (水)	*** 2年生作成献立より *** 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ(和風きのこソース) 磯辺あえ どさんこ汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆 みそ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	しそ ほうれん草 にんじん	だいこん もやし キャバツ コーン ねぎ まいたけ しめじ えのき	米 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	880 35.2 24.8 2.9
7 (木)	パン(チョコクリーム) 牛乳 あげじゃがいものカレーいため キャバツスープ	豚肉	牛乳	にんじん こまつな えだまめ	たまねぎ キャバツ	パン 片栗粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油	851 30.0 31.2 2.6
8 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか煮 もやしとにらのごまあえ 豚汁	いわし かつおぶし 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう	米 大麦 さといも 砂糖	ごま サラダ油	796 34.9 22.5 2.3
11 (月)	*** 2年生作成献立より *** 麦入りごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	ねぎ たまねぎ キャバツ もやし にんにく きゅうり	米 片栗粉 大麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油 ノンイグマヨネーズ ドレッシング	899 30.0 30.1 2.3
12 (火)	*** 2年生作成献立より *** ナン チーズ入りキーマカレー 牛乳 ゆで野菜(塩ドレッシング) りんごコンポート	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャバツ セロリ しょうが りんご	ナン 小麦粉 じゃがいも	バター サラダ油 ドレッシング	832 33.3 24.3 3.0
13 (水)	麦なしごはん 牛乳 白身魚のチーズフライ さっぱりあえ にらたま汁	メルルーサ 鶏卵 とうふ みそ	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 にら にんじん	キャバツ だいこん	米 小麦粉 パン粉	サラダ油	808 36.2 21.6 2.6
14 (木)	🍅 宇都宮市産 トマト献立 🍅 +6組が育てた一条中産上りトマトも 麦入りごはん トマトハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) レモンゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ もやし キャバツ コーン しめじ レモン	米 大麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	850 26.3 23.7 2.0
15 (金)	麦入りごはん セルフ二色丼 牛乳 かぶとじゃがいものあられ汁	鶏卵 鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな えだまめ	かぶ しょうが しいたけ	米 片栗粉 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	803 34.7 22.0 2.5
18 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆで野菜(ゆずかつおドレッシング) みそけんちん汁	鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	キャバツ ごぼう しょうが にんにく だいこん	米 大麦 さといも	ドレッシング サラダ油	763 31.7 21.5 2.3
19 (火)	【郷土料理】山形県献立 麦入りごはん 牛乳 さわらのみそ焼き おひたし いも煮 さくらんぼゼリー	さわら 牛肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャバツ ねぎ しめじ さくらんぼ	米 大麦 さといも 砂糖	ごま	790 30.4 16.6 2.5
20 (水)	*** 2年生作成献立より *** 麦入りごはん 牛乳 魚のフライ ごまあえ みそ汁 みかん	あじ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	キャバツ もやし みかん	米 大麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	800 27.2 19.8 2.4
21 (木)	《行事食》クリスマス献立 🍷 ◇セレクトデザート◇ パン(マーマレード) 牛乳 パツファローチキン ミニサラダ かぶ入り野菜スープ 《◇いちごプリン or ◇チョコケーキ or ◇ロールケーキ》	鶏肉 ◇鶏卵	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ かぶ キャバツ もやし セロリ ◇いちご	パン ◇小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター サラダ油	746+セレクト 31.8+セレクト 28.6+セレクト 3.0+セレクト
22 (金)	《行事食》冬至献立🍷 麦入りごはん セルフ天丼(いか・かぼちゃ) 牛乳 塩こんぶあえ 豆乳入りみそ汁	いか 油あげ 豆乳 みそ	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん こまつな	キャバツ ごぼう はくさい だいこん えのきたけ	米 大麦 小麦粉	サラダ油	853 25.5 27.5 2.3
25 (月)	米粉パン(ミルククリーム) 牛乳 オムレツ ミネストローネ ゆで野菜(たまねぎドレッシング)	鶏卵 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャバツ	米粉パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング マーガリン	868 32.6 39.3 2.7
中学生1食分 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)	疾病等で長期(土日を除く連続7日以上)の欠席が見込まれる場合、給食停止の希望がございましたら、担任まで連絡し、停止届を提出していただくと、受理の2日後分から停止することができます。		
今月の平均		830	27～41.5	25～30	2.5未満			
		829	31.4	26.7	2.5			

※ 都合により献立を変更することがあります