

令和3年



12月予定献立表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		塩分(g)
1	水	○	麦ごはん	生揚げのそぼろあんかけ いそか和え 沢煮わん ひと口ぶどうゼリー	生揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん	しょうが 長ねぎ もやし ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ	米 麦 片栗粉	サラダ油	851 37.7 26.6 2.4	
2	木	○	セサミ トースト	ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツミックス	たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	桃缶 みかん缶 パイナップル缶	食パン 砂糖 マカロニ	バター 白ごま サラダ油	803 25.2 28.8 2.4	
3	金	○	麦ごはん (ふりかけ)	鮭のからしみそ焼き 和風サラダ つみれ汁	鮭 豆腐 たまご いわし つみれ	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	824 34.9 23.9 3.5	
6	月	○	ご飯	ポークしょうまい 2個 きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油 サラダ油	831 31.8 24.0 2.5	
7	火	○	バターライス	あじのハーブ焼き きのこのサラダ 白菜とベーコンのスープ ミックスナッツ	あじ ハム ベーコン	牛乳	パセリ にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく きゅうり えのきたけ 本しめじ レモン汁 白菜	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油 サラダ油 アーモンド カシューナッツ 落花生	835 33.7 29.3 3.1	
8	水	○	麦ごはん	たこ天 ごま和え 肉じゃが かみかみ大豆	たこ 豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	白ごま サラダ油	797 33.0 17.8 2.5	
9	木	○	カレー南蛮 (ソフト麺)	ししゃも磯辺フライ 2匹 のりマヨ和え りんご	かまぼこ 鶏肉 なると	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ れんこん 玉ねぎ 長ねぎ りんご	ソフトめん 砂糖 片栗粉	白ごま サラダ油 マヨネーズ	875 37.6 26.6 3.1	
10	金	○	ご飯	手作りハンバーグ ひじきと豆のサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご ハム	牛乳 ひじき	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆 干しいたけ キャベツ コーン	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油	872 36.7 25.8 2.8	
13	月	○	麦ごはん	鶏のから揚げレモンソース 2個 パイナップル 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん のり わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが レモン汁 もやし 長ねぎ	米 麦 片栗粉	サラダ油 白ごま	866 39.2 23.4 2.9	
14	火	○	麦ごはん	いわしみぞれ煮 納豆あえ だまこもち汁 紅マドンナ	いわし 鶏肉 油揚げ 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	長ねぎ 紅マドンナ	米 麦 だまこもち	白ごま	804 32.1 18.3 2.3	
15	水	○	焼き豚 チャーハン	ギョーザ 2個 春雨が ヨーグルト和え	焼き豚 たまご ハム	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん	にんにく 長ねぎ 干しいたけ きゅうり 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 砂糖 はるさめ	サラダ油 ごま油	818 25.3 20.3 3.0	
16	木	○	さんまご飯	焼きいも 干草あえ なめこ汁 りんご	さんま 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ もやし なめこ 長ねぎ りんご	米 さつまいも 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	798 26.3 22.8 2.9	
17	金	○	さつまいも パン	たれ付き肉団子 2個 ごぼうサラダ 白菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 白菜 本しめじ	さつまいもパン 小麦粉	白ごま サラダ油 バター	888 28.4 37.1 3.3	
20	月	ゾロ	★おたのしみ献立★ パエリア		もみの木ハンバーグ 小松菜のガーリックソテー コンソメスープ セレクトケーキ(チョコカイチゴ)	えびいか あさり ツナ 鶏肉 豚肉 ウインナー	ショア	にんじん トマト こまつな パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし コーン キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油	852 31.0 22.1 3.3
21	火	○	ご飯	さばのごま味噌焼き れんこんサラダ 貝だくさん豆乳汁 みかん	さば ハム 豚肉 油揚げ とうにゅう	牛乳	にんじん	しょうが れんこん きゅうり キャベツ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ みかん	米 砂糖 さつまいも	白ごま サラダ油	835 33.8 21.3 3.1	
22	水	○	ご飯	鶏肉マーマレード焼き かぼちゃの煮物 五目汁 レモンゼリー	鶏肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ 大根	米 マーマレード 砂糖 里芋	サラダ油	847 37.7 13.6 2.3	
給食回数 20 回					学校給食 摂取基準 (中学校)	熱量： 830kcal たんぱく質： 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質： 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下				月平均	837 32.7 23.8 2.8	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

★ 12月22日は冬至です。
冬至は、1年の中で昼間が1番短く、夜が長い日です。この日をさかいに太陽の光が復活するとされ、
日が長くなっていきます。冬至にカボチャを食べたり、ゆず湯に入るとかぜを引かないと言われています。

2021年も残り1ヶ月となりました。12月の給食は22日(水)で最後です。
冬休中に体調をくずさないように、規則正しい食生活をこころがけましょう。1月の給食は11日(火)からスタートします。

