

令和4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杯分 (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	木	○	麦ごはん	あじのアーモンドフライ 和風サラダ 豚汁 かみかみ大豆	豚肉 大豆 あじ	牛乳のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 長ねぎ 大根	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油	825 33.5 25.6 2.6	
2	金	○	甘納豆パン	たれ付き肉団子 2個 イタリアンサラダ 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	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 本しめじ	甘納豆パン 小麦粉	サラダ油 バター	875 27.6 30.3 3.0	
5	月	○	ご飯	ハヤシライス プレーンオムレツ コーンサラダ	牛肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター	853 27.6 27.0 2.6	
6	火	○	麦ごはん (ふりかけ)	鮭の竜田揚げ 五目きんぴら 小松菜の味噌汁 りんご	鮭 さつま揚げ 豆腐 油揚げ たまご	牛乳のり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん りんご	米 麦 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	888 33.6 24.6 2.8	
7	水	○	ご飯	手作りハンバーグ グリーンサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 干しいたけ 白菜	米 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油	836 34.2 24.6 2.3	
8	木	○	チャーめん	にらまんじゅう 2個 きゅうりともやしのナムル	豚肉 えびいか うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 さくらげ	チャーめん 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油 サラダ油	828 30.5 43.4 3.1	
9	金	○	わかめご飯	赤魚白醤油焼き のりマヨ和え おじゃがもち汁 カル鉄ヨーグルト	豚肉 赤魚	牛乳のり ヨーグルト わかめ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	米 おじゃがもち	白ごま マヨネーズ サラダ油	820 34.4 20.3 2.9	
12	月	○	ご飯 (のり)	ししゃものピリ辛揚げ 2匹 干草あえ おでん みかん	油揚げ いわしつみれ うずら卵 ちくわ さつま揚げ	牛乳 昆布のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 大根 みかん	米 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	817 32.2 21.7 3.0	
13	火	○	ご飯	チキンカレー れんこんサラダ アップルパイ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん きゅうり キャベツ りんご レモン汁	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パイ生地	サラダ油 バター	883 26.1 25.4 2.9	
14	水	○	セサミトースト	スコッチエッグ ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え	たまご 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	桃缶 みかん缶 パイン缶	食パン 砂糖 マカロニ	バター 白ごま サラダ油	884 29.3 36.2 2.6	
15	木	○	麦ごはん	肉じゃが ゆずみそ和え ぎょうざピザ 紅マドンナ	豚肉 ハム サラミ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん トマト ピーマン	玉ねぎ れんこん 白菜 紅マドンナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 白ごま	790 27.3 16.3 2.1	
16	金	○	ご飯	ポークしゅうまい 2個 中華あえ マーボー豆腐 キウイフルーツ	かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ キウイフルーツ	米 マロニー 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	876 33.2 24.2 2.6	
19	月	○	ご飯	さばのおろしソースがけ ごま和え なめことわかめの味噌汁 りんご	さば 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 こまつな にんじん	大根 なめこ 長ねぎ りんご	米 米粉 砂糖	サラダ油 白ごま	807 31.5 21.8 2.9	
20	火	○	麦ごはん	酢豚 わかめサラダ フルーツミックス	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	832 24.5 17.2 1.9	
★おたのしみ献立★			ターメリック ライス	もみの木ハンバーグ 小松菜のガーリックソテー 鶏肉のトマトスープ セレクトケーキ(予約またはイ付)	鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆	ジョア	トマト こまつな にんじん パセリ	にんにく もやし コーン 玉ねぎ えだまめ	米 砂糖 金時豆	バター オリーブ油	838 25.2 19.7 2.7	
22	木	○	麦ごはん	いわしみぞれ煮 かぼちゃのバター煮 のっぺい汁 みかん	いわし 鶏肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ みかん	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	バター	806 29.7 17.3 2.0	
給食回数 16 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	841 30.0 24.7 2.6	
※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。

2022年も残り1ヶ月となりました。12月の給食は22日(木)が最終日です。
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(水)からスタートします。

