



[12月 予定献立表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○	たら西京焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁 りんごのコンポート	牛乳 たら さつま揚げ 豆腐 わかめ	ご飯 さとう 油 ごま じゃがいも りんごのコンポート	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん はくさい	710 kcal 29.1 g 14.2 g 2.8 g
3火	ワンタンメン	○	ぎょうざ 小松菜のナムル	牛乳 なると ぎょうざ	中華めん ごま油 さとう ごま ワンタン	にんじん もやし はくさい チンゲン菜 しょうが こまつな もやし	768 kcal 30.5 g 36.2 g 3.8 g
4水	ご飯	○	ミンチカツ ポテトサラダ きのこのみそ汁	牛乳 ミンチカツ チキンハム 厚揚げ	ご飯 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ たもぎたけ しめじ 干ししいたけ	802 kcal 22.6 g 31.2 g 3.2 g
5木	ご飯	○	上海パオズ ホイコーロー わかめスープ	牛乳 上海パオズ 豚肉 豆腐 わかめ 卵	ご飯 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ ビーマン にんじん ほうれんそう	716 kcal 30.7 g 23.5 g 2.3 g
6金	<3-1リクエストメニュー> ご飯	○	鶏とこんにゃくのごまみそ和え 野菜サラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	ご飯 かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	710 kcal 34.2 g 20.1 g 2.8 g
9月	ご飯	○	いわしの生姜煮 切り干し大根のカレー炒め 油揚げの味噌汁	牛乳 いわし ウィナー 油揚げ	ご飯 さとう 油 じゃがいも	だいこん さやいんげん にんじん はくさい しょうが	744 kcal 25.2 g 18.3 g 2.6 g
10火	けんちんうどん	○	味噌きもちいなり おかかあえ	牛乳 豚肉 油揚げ かつおぶし	ソフト麺 さといも 油 ごま 味噌きもちいなり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干ししいたけ こまつな もやし こんにゃく	784 kcal 32.8 g 19.6 g 3.4 g
11水	ご飯	○	春巻き ビーフン炒め 中華スープ	牛乳 春巻き ベーコン 卵	ご飯 ビーフン 油 ごま油 さとう かたくり粉	こまつな にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう しめじ	722 kcal 21.1 g 22.8 g 3.0 g
12木	<3-2リクエストメニュー> ハニートースト	○	コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズ ベーコン	食パン はちみつ バター じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー たまねぎ パセリ トマト	771 kcal 24.9 g 30.8 g 3.2 g
13金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	ご飯 油 りんごゼリー	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	724 kcal 22.5 g 22.6 g 3.3 g
16月	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース ひじきサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ひじき 油揚げ わかめ 豆腐ハンバーグ	ご飯 ごま	だいこん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	717 kcal 23.0 g 28.7 g 3.3 g
17火	<減塩メニュー> ご飯	○	金山納豆 野菜のごま酢和え 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	ご飯 さとう ごま油 ごま じゃがいも 車ふ 油	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ こんにゃく たまねぎ さやいんげん 干ししいたけ	688 kcal 30.9 g 17.8 g 2.5 g
18水	ご飯	○	あじフライ 磯和え すいとん汁	牛乳 あじ のり 豚肉 油揚げ	ご飯 油 すいとん	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり だいこん ごぼう こまつな ねぎ	725 kcal 28.4 g 17.8 g 2.5 g
19木	コッペパン	○	県産ももジャム ホイコーローオムレツ キャベツサラダ さつまいもシチュー	牛乳 チーズ オムレツ 鶏肉	コッペパン 油 さとう さつまいも ももジャム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	780 kcal 30.0 g 25.1 g 3.0 g
20金	<冬至メニュー> ご飯	○	かぼちゃコロケ もやしのひき肉炒め 冬野菜たっぷり汁 はちみつゆずゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐	ご飯 油 マロニー かたくり粉 パン粉 ごま油 さといも 油 じゃがいも はちみつゆずゼリー	かぼちゃ にんじん もやし にら ごぼう だいこん ねぎ	721 kcal 23.8 g 19.6 g 3.2 g
23月	<クリスマスメニュー> ハヤシライス	○	イタリアンサラダ クリスマスケーキ(チョコ)	牛乳 豚肉	ご飯 油 じゃがいも さとう クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー	769 kcal 24.1 g 25.1 g 2.6 g

2学期終業式

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価	741.0 kcal 27.1 g 23.3 g 3.0 g
--------	---

～年末年始の行事食～

年末年始はクリスマスやお正月など、みんなで集まって食事をする事が多くなります。昔の人の知恵が詰まった行事食を引き継いでいきたいですね。

年越しそば…そばは細く長いことから「長寿」の願いや、ほかの麺よりも切れやすいことから、「今年1年の災厄を切る」という願いが込められています。

おせち…季節の節目にあたる「節(せち)」の日を指す言葉です。平安時代に、正月は大事な節目の一つで、儀式をおこない特別な料理を神様にお供えていました。やがて、おせち料理として浸透していきました。

もうすぐ冬休みですね。早寝早起きをこころがけ、規則正しい生活をしましょう。行事食も味わって、楽しい冬休みにしてくださいね！