

[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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月 1月	麦ごはん	○	鶏のから揚げ レンコンの炒め物 白菜のみぞ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ わかめ 豆腐	麦ごはん かたくり粉 油 砂糖 ごま油	しょうが キャベツ れんこん にんじん はくさい ねぎ しめじ	817 kcal 31.6 g 29.4 g 2.9 g
2月 2月	ワンタンメン	○	中華あえ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 なると 中華くらげ	中華めん はるさめ ごま 砂糖 油 ワンタン	にんじん もやし はくさい チンゲン菜 たけのこ きゅうり もやし みかん	724 kcal 32.5 g 14.2 g 3.1 g
3月 3月	減塩メニュー 麦ごはん	○	さばのごま味噌焼き おかかあえ 野菜たっぷり豆乳汁	牛乳 さば かつお節 豚肉 豆乳	麦ごはん ごま 砂糖 ごま油	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	748 kcal 36.2 g 24.3 g 2.1 g
4月 4月	コッペパン	○	いちごジャム メンチカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 メンチカツ	コッペパン いちごジャム 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ 玉葱 パセリ トマト	711 kcal 30.5 g 23.5 g 3.1 g
5月 5月	1-2リクエストメニュー キムチチャーハン	○	ぎょうざ ワカメサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 卵 わかめ チキンハム 鶏肉 ぎょうざ	ごはん ごま油 トック ごま	にんじん 干ししいたけ ねぎ はくさい たけのこ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	861 kcal 30.0 g 30.2 g 3.2 g
6月 6月	麦ごはん	○	さわらの三味焼き 切り干し大根のカレー炒め きのこけんちん汁	牛乳 さわら ウィンナー 豆腐	麦ごはん 砂糖 ごま 油 さといも ごま油	ねぎ 切干だいこん こまつな にんじん だいこん ごぼう 干ししいたけ しめじ こんにゃく	743 kcal 32.5 g 22.9 g 3.2 g
7月 7月	白ごまタンタンうどん	○	水菜の三色あえ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪	ソフトめん 油 ごま油 砂糖 ごま みかんゼリー	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ みすな もやし	768 kcal 32.8 g 23.3 g 2.8 g
8月 8月	麦ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 厚揚げ	麦ごはん ごま油 ピーフン 油 ごま	ねぎ レモン こまつな にんじん キャベツ 干ししいたけ えのき	738 kcal 31.1 g 24.8 g 2.5 g
9月 9月	ピザトースト	○	グリーンサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 ウィンナー チーズ チキンハム 卵 ミックスピーナッツ	食パン 油 ごま油	玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー トマト ねぎ	778 kcal 33.2 g 31.1 g 3.2 g
10月 10月	キーマカレーライス	○	大根サラダ ソーフルヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 糸かまぼこ ヨーグルト	麦ごはん 油	玉葱 にんじん 青ピーマン だいこん きゅうり キャベツ	899 kcal 40.5 g 25.4 g 3.8 g
11月 11月	1-1リクエストメニュー オムライス	○	海藻サラダ コーンボタージュ りんごゼリー	牛乳 卵 鶏肉 海藻ミックス 脱脂粉乳	麦ごはん 油 バター 砂糖 ごま油 じゃがいも りんごゼリー	にんじん 玉葱 グリンピース だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ トマト	815 kcal 27.7 g 20.7 g 3.6 g
12月 12月	焼きそば	○	野菜しゅうまい ナムル	牛乳 豚肉 のり 野菜しゅうまい 海藻ミックス	焼きそば 油 砂糖 ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ピーマン こまつな きゅうり	785 kcal 34.0 g 18.6 g 3.3 g
13月 13月	麦ごはん	○	白身魚のマヨネーズ焼き 磯和え 親子煮	牛乳 まだら のり 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 冷凍液卵	麦ごはん ノンエッグマヨネーズ	パセリ ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 玉葱 こんにゃく ねぎ 干ししいたけ	734 kcal 36.4 g 24.2 g 3.2 g
14月 14月	コッペパン	○	ハンバーグ スペゲティサラダ さつまいもシチュー	牛乳 海藻ミックス 鶏肉 ハンバーグ	コッペパン スパゲティ ごま 油 ごま油 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー 玉葱 しめじ	823 kcal 34.2 g 30.6 g 3.6 g
15月 15月	麦ごはん	○	にらまんじゅう ホイコーロー ^{五目エッグス} スープ	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 豆腐 なると 卵	麦ごはん 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ ピーマン にんじん はくさい えのき こまつな	736 kcal 33.0 g 22.4 g 2.8 g
16月 16月	冬至メニュー 麦ごはん	○	かぼちゃコロッケ 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 大豆ミート 豆腐	麦ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 さといも 油 かぼちゃコロッケ はちみつゆずゼリー	にんじん もやし にら ごぼう だいこん ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	770 kcal 25.9 g 20.3 g 2.3 g
17月 17月	クリスマスマニュー チキンピラフ	○	クリスマスチキン イタリアンサラダ マカロニスープ クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん バター 油 砂糖 マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	881 kcal 31.1 g 26.4 g 2.7 g
18月 18月	2学期終業式						
19月 19月	※ 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。検査結果は市のホームページに掲載しています。						
20月 20月							
21月 21月							
22月 22月							
23月 23月							
24月 24月							

月平均栄養価
784.0 kcal 32.5 g 24.3 g 3.0 g

冬至の食べものと習慣

「冬至」とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれ、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこんなどを食べる「運盛り」の習慣があります。特にかぼちゃは保存がききやすく、寒い季節にうれしいビタミンA(β-カロテン)がたくさん含まれています。のどや鼻の粘膜を守ってくれるので、風邪予防に役立ちます。また、冬至には「ゆずニ“融通”がきくように」という願いから、ゆず湯に入る習慣もあります。ゆずの香りには気分をリラックスさせる働きがあり、皮に含まれる成分は血行を良くして体を温めてくれます。冬至の食べものや習慣で、寒い冬を元気に過ごしましょう。

今年の冬至は12/22(月)です！

