



平成29年 12月分 学校給食予定献立表 (中学校)



小名浜学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	I補キ	たんぱく質	食塩相当量
1	金	さつまいもごはん ごま塩 牛乳(乳) かawaii竜田揚げ(麦) キャベツと肉だんごのすまし汁(麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆 かawaii	にんじん キャベツ 玉ねぎ しょうが	ごはん さつまいも じゃがいも 砂糖 でんぷん パン粉(麦) 小麦粉(麦) 米油 ごま	733 kcal	29.1 g	2.9 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) 豚カツ(麦) 卵とし(卵) なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 卵(卵)	大根 玉ねぎ なめこ 長ねぎ みつば	ごはん パン粉(麦) 小麦粉(麦) 米油 砂糖 でんぷん	724 kcal	33.3 g	2.5 g
☆中央台南中リクエストメニュー☆ 献立のCMです♪「よくかんでしっかり食べて、午後の授業も集中して取り組みましょう！」 ※クレープは、エネルギーオーバーになってしまうので6日につきます。								
5	火	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) コーヒー もやしのだんご	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) ごま油 油 砂糖 ごま	862 kcal	27.5 g	3.7 g
6	水	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢あんかけ② ユッケジャンスープ クレープ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 ししゃも ヨーグルト(乳) スキムミルク(乳) セラチン チーズ(乳) 練乳(乳) 卵(卵)	にんにく にんじん もやし 長ねぎ なら 小松菜 玉ねぎ いちご みかん	ごはん 米油 砂糖 ごま でんぷん 小麦粉(麦) 油	792 kcal	27.0 g	3.3 g
7	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ツナマヨオムレツ(卵) 野菜スープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ベーコン マグロフレーク 卵(卵) ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 小松菜	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) でんぷん マヨネーズ(卵)	781 kcal	30.2 g	2.9 g
8	金	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 呉汁 みかん	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ さば	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ トマト みかん	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ	854 kcal	33.7 g	2.3 g
☆泉北小リクエストメニュー☆ 献立のCMです♪「栄養バランスをよく考えたので、残さずしっかり食べてください！」 ※はちみつレモンゼリーは、エネルギーオーバーになってしまうので18日につきます。								
11	月	ごはん ひじきのり佃煮 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 ウインナー ひよこ豆 いわのり 干しひじき 青のり	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん とうもろこし むぎ枝豆	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	836 kcal	31.5 g	2.6 g
12	火	みそかけうどん(ソフトめん(麦)+みそかけ汁) 牛乳(乳) 肉春巻き(麦) フィッシュビーンズ	牛乳(乳) 豚肉 みそ かき ほたて 大豆 青のり 煮干し	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ソフトめん(麦) 米油 砂糖 でんぷん 春雨 コーンフラワー ショートニング ラード 小麦粉(麦) 水あめ ごま	888 kcal	35.1 g	3.5 g
13	水	ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 すきやき みかんゼリー	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 さんま	干しいたけ こんにゃく 白菜 長ねぎ 大根 みかん	ごはん 米油 砂糖 でんぷん	815 kcal	32.3 g	3.1 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。


たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

3学期の給食は1月10日からです。
はしを忘れないようにしましょう!



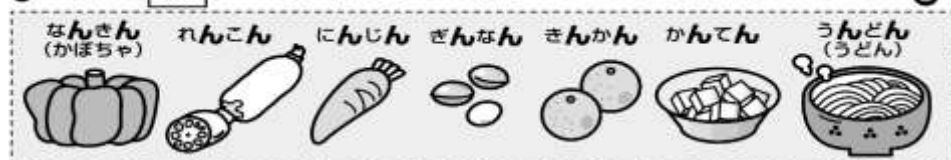
日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
14	木	メロンパン(卵,乳,麦)  牛乳(乳) ツナとブロッコリーのソテー ミネストローネ チーズ(乳)	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 マグロフレーク チーズ(乳)	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト さやいんげん とうもろこし ブロッコリー	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 じゃがいも	810 kcal	29.8 g	3.2 g
15	金	ごはん 納豆 牛乳(乳) 切り干し大根の含め煮 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 油揚げ 納豆	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ こんにゃく 切り干し大根 さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	803 kcal	35.0 g	2.4 g
★一汁二菜の日★ 日本食の良さを見直す献立: 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろっています。								
18	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 こんにゃくのきんぴら 大根のみそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ いわし	大根 長ねぎ 小松菜 にんじん こんにゃく しょうが レモン	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま でんぷん はちみつ 水あめ	853 kcal	29.8 g	3.7 g
19	火	けんちんうどんソフトめん(麦)+けんちんかけ汁 牛乳(乳) かぼちゃのいとこ煮 みかん	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ あずき	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ かぼちゃ みかん	ソフトめん(麦) 砂糖 	769 kcal	31.0 g	2.8 g
20	水	麦ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) 八宝菜(卵)	牛乳(乳) 豚肉  いか うずら卵(卵) かまぼこ	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ さやいんげん	ごはん 大麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖 パン粉(麦) 小麦粉(麦)	844 kcal	31.6 g	3.0 g
★クリスマスメニュー★ 12月25日はクリスマスです。2学期最後の給食は、星の形をしたハンバーグとガトーショコラがつかますよ! 								
21	木	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) 星のハンバーグ ケチャップソースかけ ポトフ ガトーショコラ	牛乳(乳) ウインナー  とり肉 大豆 豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ  かぶ キャベツ さやいんげん	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 小麦ふすま(麦) じゃがいも 砂糖 でんぷん ココア 米粉 油	848 kcal	29.6 g	3.4 g

12月22日は冬至(とうじ)です

一年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆずを入れたお風呂に入ると、病気にならないといわれています。
給食では、19日にかぼちゃのいとこ煮が出ます。



♪ 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります ♪



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗いうがい
- ②1日3回バランスのよい食事
- ③十分な睡眠



- ④適度な運動



- ⑤適度な保温と保湿



規則正しい生活リズムと栄養バランスの良い食事で、かぜやインフルエンザに負けない体を作りましょう!