

2022



12月学校給食献立予定表



若草中学校

日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量					
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)		
1 木	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 即席漬け 根菜のごま汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん	白菜 きゅうり 大根 ごぼう グリーンピース しょうが ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	油 ごま	796	30.9	21.9	2.7		
2 金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ きのご汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にんにく しょうが	ごぼう キャベツ きゅうり なめこ とうもろこし ねぎ しいたけ まいたけ	米 ゼリー	ごま	852	30.9	24.2	2.6		
【かみかみ献立】 鶏肉、ごぼう、きのこ、こんにやく…かみごたえのある食べものは、かむ回数を増やし、あごの発達を助けます。													
5 月	ごはん 牛乳 大豆ミートカレー 海藻サラダ フルーツ杏仁	豚肉 大豆ミート	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが 枝豆 大根 みかん にんにく パイナップル	米 じゃが芋 杏仁豆腐	油	859	26.5	21.0	3.5		
6 火	ごはん 牛乳 白身魚フライ 茎わかめのきんぴら スキー汁	ホキ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん	大根 ごぼう しいたけ たけのこ ねぎ	米 さつま芋 砂糖	油 ごま油	831	29.3	22.3	2.8		
7 水	ビスキュイトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ 豆と大麦のスープ ヨーグルト	卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 白菜 とうもろこし	食パン 押し麦 アーモンド 小麦粉 砂糖	バター ドレッシング	891	29.2	33.7	2.7		
8 木	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め えびしゅうまい3個 わかめスープ	豚肉 えび なると 豆腐	牛乳 わかめ	にら	白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ えのきたけ	米 麦 春雨 しゅうまいの皮 砂糖	油 ごま油 ごま	834	30.9	23.5	3.7		
9 金	ごはん 牛乳 ほうれん草のツナあえ 納豆 じゃが芋のうま煮	納豆 まぐろフレーク 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	玉ねぎ キャベツ とうもろこし レモン	米 じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	794	29.2	20.7	1.4		
12 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまじゃこサラダ 沢煮椀 豆乳パンナコッタ	豚肉 ハム	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 水菜 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ 大根 きゅうり たけのこ しいたけ しょうが	米 豆乳パンナコッタ	油 ごま ドレッシング	847	35.2	25.3	2.9		
13 火	ごはん 牛乳 にら入り餃子3個 わかめのナムル 豆腐チゲ	豚肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	もやし 白菜 えのきたけ しょうが にんにく	米 餃子の皮	ドレッシング	812	32.8	25.5	3.0		
14 水	バターパン 牛乳 肉団子2個 花野菜サラダ ブラウンシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	カリフラワー レモン とうもろこし しめじ キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	パン じゃが芋	油	834	31.1	33.8	4.0		
15 木	麦ごはん 牛乳 かんぴょう入り親子煮 からしあえ 生揚げのみそ汁	鶏肉 卵 生揚げ なると かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ かんぴょう	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	826	32.3	22.1	3.3		
16 金	ごはん 牛乳 アンコウの竜田揚げ2個 ブロッコリーのごまマヨあえ けんちん汁	アンコウ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根 ごぼう しいたけ とうもろこし ねぎ しょうが	米 里芋 でん粉	マヨネーズ 油 ごま	794	27.6	25.2	2.4		
【郷土食】茨城や福島が名産地で冬の名物アンコウ。「西のふぐ、東のアンコウ」と称されるほどおいしいアンコウです。													
19 月	ごはん 牛乳 ざんぎ揚げ 大根サラダ 道産子汁	鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	もやし 大根 とうもろこし 枝豆 しょうが ねぎ にんにく	米 じゃが芋 でん粉 小麦粉	油 ドレッシング バター	870	31.7	29.5	2.7		
【郷土食】北海道では「鶏から揚げ」のことを「ざんぎ」とも言います。パターの風味がよい道産子汁は北海道でとれた材料を使って作った家庭料理です。													
20 火	ごはん 牛乳 フリの照り焼き ひじきの和え物 みぞれ汁	フリ 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	枝豆 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ	米 砂糖	ドレッシング	792	35.8	25.4	2.6		
21 水	黒糖パン 牛乳 クリームスパゲティ チキンナゲット3個 シーフードサラダ	鶏肉 ベーコン えび	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし	黒糖パン スパゲティ	油	842	37.0	27.7	3.0		
22 木	★冬至献立★ 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんきんぴら かぼちゃ入りすいとん汁	サバ さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	れんこん ごぼう しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖	油	877	29.5	24.2	2.9		
22日は冬至。ビタミンAが豊富に含まれる「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入り体をあたたためて年末年始、病気に負けない体づくりをします。冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいと言われています。今日「ん」のつく食べ物は何個あるでしょうか？													
23 金	チキンピラフ 牛乳 ポトフ マカロニサラダ セレクトデザート	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 とうもろこし グリーンピース	米 じゃが芋 マカロニ ケーキ	油 ドレッシング	865	27.1	26.4	2.8		
24日はクリスマスイブ。特別な料理を食べる習慣やプレゼントの習慣は昔、外国からやってきました。今では日本の年中行事として親しまれるようになりました。													
計17回								今月の平均		836	31.0	25.4	2.8
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								栄養量		目標栄養量		830	34.2