



12月分 給食献立予定表

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう



相馬市立向陽中学校

| 日付 | 主食 | 献立表 | カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g) 塩分(g) | おもな材料 | | | | | |
|--------|---------------------|---|---|--|------------------------------------|-------------------------------|--|----------------------------------|--|
| | | | | 血やにくになる | | 体の調子をととのえる | | 力や熱のもとになる | |
| 1 (火) | ごはん | 牛乳 食パン ブルーベリージャム 鶏肉の唐揚げ ブロccoli和え ふわふわ卵スープ | 879 37.7 38.4 3.00 | 牛乳 チーズ ベーコン 卵 とり肉 | ブロッコリー たまねぎ にんにく | パセリ ほうれんそう にんにく | パン パン粉 片栗粉 | ジャム サラダ油 ごまドレ | |
| 2 (水) | ごはん | カミカミ献立 牛乳 切こぶごはん かみかみあえ 里芋汁 | 800 31.4 24.3 3.73 | 牛乳 ハム するめ 豚肉 とうふ あぶらあげ 味噌 かつお節 | にんにく しいたけ きゅうり だいこん | ごぼう グリーンピース もやし ねぎ | 給食用精米 砂糖 強化米 | 大豆サラダ油 マヨネーズ ごま油 糸こんにゃく | |
| 3 (木) | めん | 牛乳 サンラータン麺 春巻 もやしのナムル | 879 40.1 25.2 3.06 | 牛乳 とうふ 卵 春巻き 豚肉 ハム | たけのこ にら きくらげ もやし | ねぎ 干しいたけ しょうが きゅうり | 中華めん 片栗粉 細断ドレッシング | ごま油 大豆サラダ油 | |
| 4 (金) | ごはん | 牛乳 麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ カレースープ | 855 28.5 27.0 3.80 | 牛乳 たら ウィンナー | たまねぎ たけのこ 干しいたけ | にんにく ピーマン キャベツ | 給食用精米 強化米 大豆白絞油 | おおむぎ でん粉 砂糖 じゃがいも | |
| 7 (月) | ごはん | 牛乳 麦ごはん 酢豚 中華サラダ モーモーゼリー | 864 27.3 23.8 1.93 | 牛乳 豚肉 うずら卵 | しょうが にんにく ピーマン レタス | たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり | 給食用精米 強化米 片栗粉 さつまいも | おおむぎ 清酒 大豆サラダ油 さとう | |
| 8 (火) | パン | 牛乳 シュガートースト スパゲティサラダ ポトフ | 839 25.8 35.6 3.28 | 牛乳 ハム クリーム ウィンナー | きゅうり にんにく | キャベツ たまねぎ | パン マーガリン マヨネーズ バター | グラニュー糖 スパゲティ じゃがいも | |
| 9 (水) | ごはん | 鉄分アップ献立 牛乳 ひじきごはん たらちり のり和え ソフトール | 785 34.4 18.9 3.36 | 牛乳 ひじき あぶらあげ たら とうふ かまぼこ こんぶ | にんにく グリーンピース だいこん えのきたけ | ごぼう はくさい しいたけ ねぎ | 給食用精米 糸こんにゃく 砂糖 | 強化米 大豆サラダ油 | |
| 10 (木) | めん | 牛乳 肉うどん さつまいものかき揚げ みかん | 878 38.4 20.9 4.14 | 牛乳 なたと かつお いか ちくわ 卵 だいず 豚肉 | ごぼう まいたけ こまつな たまねぎ みかん | にんにく にんじん こまつな たまねぎ | ソフトめん 大豆サラダ油 | 小麦粉 さつまいも | |
| 11 (金) | ごはん | 牛乳 マーボー丼 ポパイサラダ えのき茸スープ | 799 32.3 22.0 2.59 | 牛乳 とうふ みそ 豚肉 ハム | しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ | にんにく たけのこ にら ほうれんそう | 給食用精米 砂糖 片栗粉 大豆サラダ油 | 強化米 ごま油 ごま | |
| 14 (月) | ごはん | 牛乳 麦ごはん おでん さば味噌煮 おひたし | 831 34.7 29.6 3.27 | 牛乳 さつまあげ ちくわ はんぺん がんも かつお こんぶ さば味噌煮 | にんにく ほうれんそう はくさい | ごぼう だいこん はくさい | 給食用精米 強化米 こんにゃく 砂糖 | おおむぎ じゃがいも 砂糖 | |
| 15 (火) | パン | 牛乳 コッペパン イチゴジャム スープスパゲティ イカと水菜のマリネ | 791 31.3 27.3 3.99 | 牛乳 あさり ベーコン いか | たまねぎ ぶなしめじ パセリ レタス | にんにく ホールコーン みずな きゅうり | パン スパゲティ イタリアンドレッシング | ジャム バター | |
| 16 (水) | ごはん | 牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ ひじきのマリネ | 820 26.5 27.2 3.71 | 牛乳 なたと とうふ ひじき うずら卵 ツナ ぶた肉 わかめ キムチ | にんにく たまねぎ にんにく ねぎ にら | きゅうり しょうが ねぎ | 白いり胡麻 給食用精米 強化米 砂糖 | 和風ドレ おおむぎ ごま油 ごま | |
| 17 (木) | めん | 牛乳 ちゃんぽんめん 白玉入り冬至かぼちゃ | 854 38.0 15.5 3.2 | 牛乳 いか短冊 エビ 焼竹輪 うずら卵 豚肉 あずき | もやし しいたけ しょうが | メンマ さやえんどう かぼちゃ | 中華めん 片栗粉 砂糖 | 大豆サラダ油 白玉だんご | |
| 18 (金) | ごはん | 日本型食事の日 牛乳 麦ごはん ほっけの塩焼き 豚肉と大根の煮物 かぶの柚子漬け | 792 30.6 28.5 2.34 | 牛乳 ぶた肉 かつお節 ほっけ | しょうが グリーンピース きゅうり | だいこん かぶ ゆず | 給食用精米 強化米 砂糖 | おおむぎ 清酒 | |
| 21 (月) | パン | 牛乳 冬野菜カレー 福神漬 シーザーサラダ ケーキ | 846 26.6 28.1 3.87 | 牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン | たまねぎ だいこん しょうが トマトジュース | にんにく にんにく むき枝豆 福神漬 | 給食用精米 強化米 じゃがいも シーザードレッシング ケーキ | 大豆サラダ油 | |
| 22 (火) | 終業式のため お弁当の日 | | | | | | | | |

| | | | | | |
|--------------|------|------------|------|-------------|---------------------------|
| 学校給食 栄養基準 | 820 | カロリー(kcal) | 834 | 月平均の 栄養価 | ※材料・その他の都合で献立が変わることがあります。 |
| | 30.0 | タンパク(g) | 32.2 | | |
| | 25.0 | 脂肪(g) | 26.1 | | |
| | 3.0 | 塩分(g) | 3.28 | | |

* 学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準です。

風邪の予防にはみかん

気温が低くなり、空気が乾燥しているため、だんだんと風邪が流行ってきています。そこで風邪の予防にオススメの食べ物・・・それは**みかん**！

旬のみかんは、**ビタミンC**をたっぷり含んでおり、すっぱい成分のクエン酸は**疲労回復**に役立ちます。果肉を包んでいる袋や白い筋の部分には**食物繊維**や**病気を予防**する成分が含まれているのでそのまま食べるとよいでしょう！

ビタミンC
たっぷり！

