

12月分給食献立予定表



H29年度12月 相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名								
				血や肉になる			体の調子をととのえる			力や熱のもとになる		
1(金)	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 かからマヨネーズ和え ふりかけ	832 33.6 23.4 1.6	焼き豆腐 牛乳	ハム 豚肉	春菊 キャベツ 白菜 しいたけ	にんじん きゅうり ごぼう カリフラワー	えのきたけ ねぎ	給食精米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	大麦 いりごふりかけ 車ふ サラダ油	強化米 しらたき	
4(月)	麦ごはん	ポークカレー 牛乳 福神漬 春雨サラダ	844 29.5 22.9 3.8	豚肉 牛乳 卵	チーズ ハム	たまねぎ きゅうり グリーンピース トマトジュース	にんじん キャベツ チャツネ 福神漬	にんにく 生姜	大麦 じゃがいも カラールウ ごま	給食精米 サラダ油 マロニー ドレッシング	強化米	
5(火)	揚げパン	カルシウムUP献立 きなこ揚げパン 牛乳 ソファール 和風チキンサラダ キャベツスープ	825 30.8 26.9 3.4	きな粉 わかめ ベーコン	牛乳 鶏ささ身 ソファール	レタス 大根 キャベツ セロリー	きゅうり にんじん たまねぎ		コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング		
6(水)	ツナ ごはん	鉄分UP献立 ツナごはん 牛乳 ポパイサラダ 山形風いも煮汁	747 31.2 18.7 2.6	ツナ ハム 豆腐 大豆	牛乳 牛肉 かつお節	にんじん ほうれん草 コーン ごぼう	ねぎ きゅうり にんにく 大根		給食精米 強化米 砂糖 サラダ油 里芋	大麦 砂糖 白すり胡麻 こんにやく		
7(木)	中華麺	マーボーめん 牛乳 磯あえ みかん	766 36.5 21.8 2.8	豆腐 味噌 のり	豚肉 牛乳	生姜 白菜 にら しいたけ	にんにく みかん にんじん もやし	たまねぎ にんじん	中華めん 片栗粉			
8(金)	ごはん	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 青大豆入りおひたし 大根のみそ汁	769 35.7 22.3 2.6	牛乳 チーズ 豆腐 味噌	鮭 大豆 わかめ かつお節	大根 にんじん	キャベツ 小松菜		給食精米 マヨネーズ	強化米 じゃがいも		
11(月)	麦ごはん	中華丼 牛乳 青梗菜スープ ピリ辛漬	754 32.4 18.9 2.6	豚肉 いか かまぼこ ベーコン	うずら卵 エビ 牛乳	生姜 たまねぎ きゅうり 青梗菜	白菜 ねぎ 大根 もやし	にんじん たけのこ きくらげ	給食精米 強化米 片栗粉 砂糖	大麦 サラダ油 ごま油		
12(火)	食パン	食パン 牛乳 ささみレモン漬け 水菜サラダ ポトフ ジャム	870 34.6 27.2 3.7	アサイジム 鶏ささ身	牛乳 ウインナー	レモン果汁 コーン 水菜 キャベツ	レモン 生姜 にんじん たまねぎ	レタス きゅうり	食パン サラダ油 ドレッシング バター	片栗粉 砂糖 じゃがいも		
13(水)	中華風 まぜご飯	中華風まぜごはん 牛乳 肉しゅうまい もずくスープ	758 31.4 22.0 2.9	焼き豚 エビ シューマイ 豆腐	豚肉 牛乳 もずく	にんじん コーン しいたけ レタス	たまねぎ グリーンピース ねぎ もやし	たけのこ	給食精米 強化米	大麦 ごま油		
14(木)	ソフト麺	豚カレーうどん 牛乳 小松菜あえ りんご	893 37.4 23.0 4.6	豚肉 油揚げ 牛乳	なたと かつお節 ツナ	にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ	りんご グリーンピース きゅうり レモン汁	たまねぎ	ソフトめん 片栗粉 砂糖	カラールウ サラダ油 いりごま		
15(金)	ごはん	ごはん 牛乳 フライドチキン風 チョレギサラダ チゲ汁	834 35.2 28.1 3.4	牛乳 海藻サラダ 豚肉 味噌	鶏肉 韓国のり 豆腐	レタス にんじん 白菜 にら	サニーレタス きゅうり キムチ ねぎ しいたけ	生姜 にんにく もやし えのきたけ	給食精米 片栗粉 ドレッシング	強化米 サラダ油 いりごま		
18(月)	ごはん	日本型食生活の日 ごはん 牛乳 ブリのゆずみそ焼き 青菜の卵あえ 油揚げのみそ汁	771 33.2 22.6 2.6	牛乳 味噌 油揚げ かつお節	ブリ 卵 味噌	ゆず キャベツ 白菜	小松菜 にんじん たまねぎ		給食精米 じゃがいも	強化米		
19(火)	黒糖コッ ペパン	黒糖コッパン 牛乳 鶏肉の香味焼 グリーンサラダ きのことチャウダー はちみつマーガリン	846 33.2 32.0 3.5	牛乳 ベーコン	鶏肉	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	生姜 ぶなしめじ パセリフレク マッシュルーム	きゅうり にんじん レタス	黒糖コッパン はちみつマーガリン じゃがいも バター ドレッシング	強化米 サラダ油 いりごま		
20(水)	エビピラフ	クリスマス献立 えびピラフ 牛乳 ウィンナー シーザーサラダ セレクトケーキ	839 28.6 29.2 2.8	エビ 牛乳 ベーコン	ハム ウインナー	グリーンピース たまねぎ きゅうり コーン	マッシュルーム にんじん 水菜 レタス	キャベツ セロリー	給食精米 強化米 ドレッシング	大麦 バター セレクトケーキ		
21(木)	ソフト麺	冬至献立 けんちんうどん 牛乳 白玉入り冬至かぼちゃ 大根漬	881 37.2 15.4 3.8	高野豆腐 かつお節 あずき	豚肉 牛乳 塩昆布	ごぼう しいたけ かぼちゃ キャベツ	白菜 ねぎ 大根 にんじん		こんにやく 白玉だんご ソフトめん 里芋			
22(金)	ごはん	ごはん 牛乳 トマトスハンバーグ ポイルブロッコリー ふわ卵スープ	823 30.0 26.8 3.2	牛乳 卵 ベーコン	ハンバーグ チーズ	マッシュルーム パセリフレク たまねぎ 生姜	トマト にんじん 小松菜 パセリ	フロッキー キャベツ コーン	給食精米 サラダ油 赤ワイン	強化米 パン粉		
学校給食栄養基準			820 30.0 25.0 3.0	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価		815 33.1 23.8 3.1	*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。 *材料・その他の都合で献立が変わることがあります。				

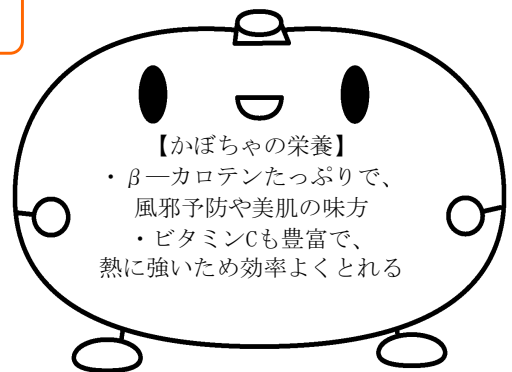
12月22日は冬至です

今年も相馬地方風の冬至かぼちゃに白玉団子を入れて提供します。

冬至は「日短きこと至(きわまる)」という意味です。
 この日は一年で最も夜の時間が長いということになります。
 そのため、昔の人々は生命の終わる時期だと考えていたようです。
 その厄を払うためにかぼちゃと小豆を一緒に似てお供えし
 この夜はゆず湯に入り無病息災を願います。



また、本来かぼちゃの旬は夏ですが、
 冬至の時期まで長期保存ができることから、
 冬にかぼちゃを食べて栄養をとるといふ先人の知恵です。



【かぼちゃの栄養】

- ・β-カロテンたっぷり、風邪予防や美肌の味方
- ・ビタミンCも豊富で、熱に強いので効率よくとれる

<お知らせ> 1月の給食は、始業式の1/9(火曜日)からです