

12月 予定献立表

我孫子市立我孫子中学校

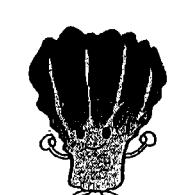
日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価				
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		主な栄養素		成長期に大切な栄養		
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種実類			Kcal	鉄 mg	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	カルシウム mg	鉄 mg			
1	月	○	ひじきご飯	ししゃものごま揚げ すいとん	バナナ	大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき ししゃも	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 白菜 ねぎ えのき茸 グリーンピース バナナ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	871 Kcal 38.6 g 24.0 g 3.1 g	573	4.9	
2	火	○	ナッツトースト	クリームシチュー わかめサラダ		鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 生クリーム	にんじん ほうれん草	きゃべつ しめじ 玉葱 もやし きゅうり	パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま マーガリン ピーナツ アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	888 Kcal 32.1 g 34.5 g 3.0 g	427	2.5	
3	水	○	エッグカレーライス	コーンサラダ	オレンジ	鶏肉 うずら卵 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが りんご きゃべつ 玉葱 グリンピース オレンジ りんご きゅうり	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 Kcal 26.8 g 22.8 g 3.0 g	437	3.6	
4	木	○	ごはん	豆腐の真砂揚げ 切干大根の煮もの じゃが芋と玉葱のみそ汁	ブルーベリー	豆腐 卵 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ 切り干し大根 玉葱 ブルーベリー	米 さとう じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	844 Kcal 32.6 g 24.1 g 3.0 g	515	4.9	
5	金	○	ごはん (じゃこ大豆)	厚揚げの辛みそ炒め かき玉汁	みかん	大豆 豚肉 厚揚げ みそ 卵	牛乳 わかめ かえり煮干し	にんじん ピーマン 小松菜	きゃべつ たけのこ しめじ しょうが 玉葱 えのき茸 みかん ねぎ	米 さとう でんぷん	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 Kcal 35.8 g 24.5 g 3.0 g	562	5.6	
8	月	○	ごはん	ホキのチヂミ 焼き ごまドレッシング 白菜のクリームスープ	グレープフルーツ	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	きゃべつ にんにく 玉葱 はくさい グレープフルーツ	米 さとう パン粉 じゃが芋	油 ごま マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 Kcal 36.0 g 31.8 g 3.0 g	459	3.9	
9	火	○	ごはん (手作りふりかけ)	親子煮 きゃべつのみそ汁		卵 厚揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ のり	小松菜 にんじん さやいんげん	玉葱 大根 ねぎ きゃべつ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 Kcal 38.8 g 26.9 g 3.0 g	448	5.1	
10	水	○	カレースパゲッティ	じゃが芋のみそサラダ	ドーナツ	大豆 牛肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉葱 にんにく きゃべつ ホールコーン グリーンピース	スパゲティ じゃがいも さとう 小麦粉	油 ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	931 Kcal 33.2 g 31.8 g 3.0 g	362	4.7	
			毎月11日は、「おはしの日」													
11	木	○	ごはん	鮎のトウバンジャン焼き ひじきの五目煮 豚汁	みかん	さば 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	はくさい にんにく しょうが ごぼう 大根 みかん	米 さとう こんにやく じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	883 Kcal 44.2 g 25.5 g 3.1 g	419	6.2	
12	金	○	マーボー丼	中華コーンスープ	ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 ホールコーン	米 さとう でんぷん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 Kcal 37.3 g 24.0 g 3.3 g	602	4.0	
15	月	○	丸パン	照り焼きハンバーグ ごぼう芋 チキンヌードルスープ	ミルク	豚肉 卵 おから 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱 レタス しめじ きゃべつ	パン さとう でんぷん じゃがいも スパゲティ	油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	909 Kcal 35.6 g 34.7 g 3.1 g	357	2.9	
			冬至献立													
16	火	○	ごはん	鮭のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 のっぺい汁	グレープフルーツ	鮭 みそ あずき 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	ごぼう 大根 ねぎ ゆず グレープフルーツ	米 さとう さいとも こんにやく でんぷん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 Kcal 37.8 g 12.9 g 2.8 g	333	2.8	
			クリスマス献立													
17	水	○	ツナカレーピラフ	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ミネストローネ	クリスマスケーキ	ツナ 鶏肉 豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉葱 ホールコーン グリーンピース きゃべつ セロリ マーマレード にんにく	米 麦 さとう じゃが芋 ケーキ	油 ごま マーガリン マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	903 Kcal 35.3 g 27.1 g 3.2 g	375	2.9	
※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。											今月の平均		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	867 Kcal 35.7 g 26.5 g 3.0 g	451	4.0
											文部科学省基準		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 Kcal 30.0 g 26.0 g 3.0 g	450	4.0



3学期の給食は、
1月8日(木)から
始まります!



《今月の我孫子産食材》



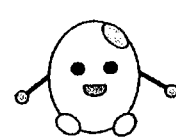
ほうれん草



ねぎ



小松菜



お米

新鮮でおいしい
「我孫子産食材」
を、よろしくネ

