



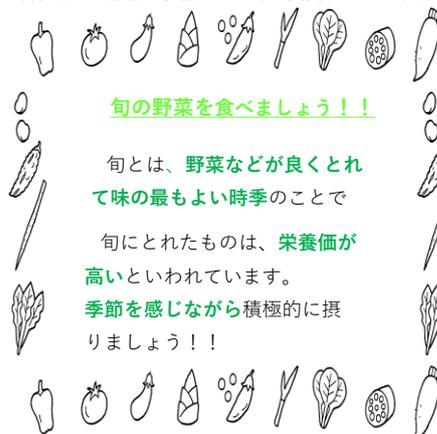
12月献立表



令和4年度
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量		
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・植物油	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		お米は毎回 「我孫子産のコシヒカ」											
1	木	親子丼	じゃが芋の味噌汁 煮干し	みかん	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ 煮干し	にんじん 糸みつば ごまつな	玉葱 椎茸 みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋		781	36.5	20.0
											434	4.4	3.1
2	金	さんまご飯	炒り鶏 もずく入りかきたま汁 チーズ	黒糖ナッツ	さんま 鶏肉 揚げホルモン 豆腐 卵	牛乳 もずく チーズ	いんげん にんじん ごまつな	しょうが ごぼう れんこん 椎茸 玉葱	米 麦 里芋 片栗粉 こんにゃく	油 ごま カシューナッツ	841	34.6	30.4
											461	4.0	3.8
5	月	ご飯	さばのごまだれ焼 野菜炒め さつま汁 チーズ	りんご	さば かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん いら	キャベツ たけのこ だいこん ごぼう ねぎ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 こんにゃく	ごま 油	807	35.1	25.3
											511	4.5	3.0
6	火	きな粉揚げパン	焼肉サラダ かぶとポテトのスープ 煮干し	みかん	きな粉 豚肉 卵 ベーコン ウインナー	牛乳 煮干し	にんじん かぶ(葉)	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし かぶ みかん	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま	813	30.8	34.2
											435	3.3	3.2
7	水	わかめご飯	お好み天 もやしと油揚げの和え物 大根の味噌汁	フルーツゼリー	たら えび 卵 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ わかめ 青のり 桜えび	ごねぎ ごまつな	キャベツ しょうが もやし だいこん えのき茸 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖	ごま 油	768	36.9	20.4
											485	8.3	2.9
8	木	ご飯	ツナそぼろ 家常豆腐 大根のスープ	早香	ツナ 大豆 豚肉 生揚げ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが 玉葱 キャベツ 椎茸 ねぎ だいこん えのき茸 早香	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	油	790	34.9	25.7
											537	4.8	3.1
9	金	ポーク カレーライス	福神漬け 豆腐とひじきのサラダ	ヨーグルト	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉葱 しょうが 大根(福神漬) きゅうり キャベツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	875	32.2	27.5
											460	7.0	3.4
12	月	ご飯	千草焼 ごぼうと春雨の炒め物 白菜の味噌汁 じゃこナッツ	りんご	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん いら ごまつな	玉葱 クリビース しょうが 椎茸 はくさい ごぼう ねぎ りんご	米 麦 砂糖 はるさめ	油 ごま アーモンド	823	35.1	27.8
											461	4.1	2.6
13	火	野菜たっぷり あんかけ チャーハン	ホキのから揚げチリソース チーズ	みかん	豚肉 卵 かまぼこ ホキ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ かぶ はくさい みかん	米 麦 片栗粉 砂糖	油	782	34.5	24.3
											398	2.7	3.7
14	水	ほうとう風 うどん	ナッツごぼう 煮干し	オレンジ & バナナ ケーキ	豚肉 油揚げ みそ 卵	牛乳 煮干し	にんじん かぼちゃ ごまつな	椎茸 しめじ ねぎ ごぼう バナナ オレンジ	うどん こんにゃく 砂糖 小麦粉	油 ごま アーモンド くるみ バター	821	31.6	29.8
											453	3.4	2.9
15	木	ご飯	納豆 すき焼き風煮 里芋の味噌汁	夢オレンジ	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	はくさい ねぎ 椎茸 だいこん 夢オレンジ	米 麦 しらたき 砂糖 里芋	油	790	37.3	23.6
											490	4.9	2.7
16	金	ご飯	豚肉とごぼうのつくね カリカリポテトサラダ かぶの味噌汁 チーズ	ミニみかんゼリー	豚肉 大豆 卵 豆乳 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん かぶ(葉)	ごぼう れんこん 玉葱 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし かぶ	米 片栗粉 小麦粉 バナナ粉 じゃが芋 はちみつ 砂糖 ゼリー	油	812	32.7	25.9
											439	6.0	3.2
19	月	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが もやしの味噌汁	みはや (かんきつ類)	卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん いんげん ごまつな	玉葱 もやし みはや	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 しらたき	油	855	35.3	25.1
											490	3.7	3.0
20	火	ドライカレー ライス	わかめサラダ じゃこナッツ	パイナップル	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん	しょうが 玉葱 グリビース コーン キャベツ きゅうり バイナップル	米 麦 砂糖	油 アーモンド	799	33.4	26.3
											407	4.0	3.1
21	水	【冬至の献立】 ご飯	赤魚の柚庵焼き 荳わかめの金平 かぼちゃ入り豚汁 チーズ	みかん	あかうお 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 荳わかめ チーズ	にんじん かぼちゃ	ゆず ごぼう だいこん ねぎ みかん	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま	755	35.7	20.9
											455	3.2	3.6
22	木	ツナカレー ピラフ	ローストチキン キャベツとポテトのスープ 煮干し	チョコケーキ	いか ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	玉葱 マッシュルーム コーン グリビース キャベツ セロリ しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 バター	830	36.7	29.8
											345	3.2	4.2

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。



旬の野菜を食べましょう!!!

旬とは、野菜などが良くとれて味の最もよい時季のことで

旬にとれたものは、栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的に摂りましょう!!!

白菜
ビタミンC
風邪予防や免疫力アップに効果的な栄養素!!

大根(葉)
カロテン
老化防止や免疫力アップ、肌の乾燥を防ぐ効果が期待できる栄養素!!

冬が旬の野菜

ほうれん草
鉄分
貧血予防、鉄欠乏症の予防に効果的な栄養素!

長ねぎ
硫化アリル
血行を良くし疲労回復に効果のある栄養素!

1か月の平均値	809	34.6	26.1
		17.1%	29.0%
文部科学省 基準栄養価	454	4.5	3.2
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	830	13~20%	20~30%
	450	4.5	2.5g 未満

知っていますか?

鏡餅の上に飾ってある『だいたい』は、家が代々続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は地域や家庭によってさまざまです!