



12月給食予定献立表



令和3年

流山市立北部中学校

日 の 日	お ほ し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱく質(g)		
			ごはん パン めん	おかず デザート	肉・魚 卵・大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩 相当量(g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる				
1	水		ごはん	サバのみそ煮 きんぴらごぼう みぞれ汁	サバ みそ 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	長ねぎ 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 白菜 しいたけ	米 三温糖 でん粉	ごま油 ごま	828	34.3	23.7	3.6
2	木		コーン ピラフ	小松菜サラダ クラムチャウダー みかん	鶏肉 ツナ あさり	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ きゅうり とうもろこし 白菜 キャベツ 枝豆 レモン みかん マッシュルーム	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	豆乳バター 植物油 バター	786	25.4	23.5	2.8
3	金		わかめごはん	イカのレモンソースかけ 春菊のサラダ かぶのみそ汁	イカ 生揚げ ベーコン じゃこ みそ	牛乳 わかめ	春菊 人参 小松菜	大根 レモン とうもろこし かぶ 白菜 えのきたけ 長ねぎ	米 でん粉 砂糖	植物油 ごま	785	33.2	25.0	3.9
6	月		ココア 揚げパン	鶏のトマト煮込み イタリアンスープ オレンジ	鶏肉 卵 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	ブロッコリー 人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム オレンジ	コッペパン グラニュー糖 じゃが芋 パン粉	植物油	826	38.7	28.2	2.3
7	火		梅ちりごはん	ブリの照り焼き さつま芋の白和え 沢煮椀	豚肉 じゃこ ブリ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	梅 たけのこ 長ねぎ ごぼう えのきたけ 大根 しめじ	米 麦 さつま芋 砂糖	ごま	840	38.7	28.2	2.3
8	水		ピリ辛 焼き肉丼	切干大根の煮物 わかめと じゃが芋のみそ汁	豚肉 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 わけねぎ	玉ねぎ にんにく 長ねぎ 大根 こんにゃく しいたけ	米 砂糖 三温糖 じゃが芋	ごま油 植物油	819	31.0	23.0	3.4
9	木		フォーガー <small>ベトナムの料理</small>	春巻き エビとチンゲン菜の炒め物 バナナケーキ	鶏肉 エビ うずら卵 卵 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	もやし 長ねぎ レモン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	フォー 小麦粉 グラニュー糖 じゃが芋	ごま油 バター 植物油	782	28.1	33.4	2.8
10	金		ごはん (ひじきふりかけ)	厚焼き卵 大根と鶏肉の春雨煮 呉汁	じゃこ 卵 鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	さやいんげん 人参 しそ 小松菜	大根 生姜 白菜 ごぼう しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 春雨 三温糖 でん粉	ごま 植物油	820	33.8	23.5	3.4
13	月		麻婆豆腐丼	パリパリサラダ 白湯スープ	豚肉 豆腐 大豆 鶏肉 かまぼこ みそ	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜 にら	長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 きくらげ もやし レモン	米 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	ごま 植物油 ごま油	827	34.4	27.2	3.8
14	火		スパゲティ ミートソース	白菜スープ チョコクロワッサン	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく 白菜 たけのこ とうもろこし しいたけ セロリ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 チョコ	植物油 豆乳バター オリーブ オイル	847	31.0	32.3	2.8
15	水		ごはん <small>冬至献立</small> <small>今年の冬至は 12月22日です</small>	カレイの柚子しょう油かけ れんごんの煮物 かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	カレイ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん かぼちゃ 小松菜	れんこん 柚子 こんにゃく 長ねぎ えのきたけ	米 三温糖	ごま油 ごま	820	33.1	24.1	3.0
16	木		根菜カレー ライス	ブロッコリーソー フルーツポンチ	豚肉 ツナ	牛乳 寒天	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく れんこん ごぼう 玉ねぎ 大根 黄桃 とうもろこし みかん バイン	米 砂糖 麦 さと芋 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	植物油	852	23.8	26.2	2.2
17	金		セリと 鶏そぼろごはん <small>秋田県の献立</small>	ハタハタの竜田揚げ がっこ きりたんぼ汁	鶏肉 ハタハタ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	せり キャベツ きゅうり 長ねぎ 大根 生姜 白菜 ごぼう	米 麦 三温糖 きりたんぼ	ごま 植物油	803	29.1	23.8	2.5
20	月		カラフル ピラフ <small>クリスマス献立</small>	フライドチキン 冬野菜ポトフ クリスマスケーキ	鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ にんにく かぶ 大根 白菜 とうもろこし	米 小麦粉 でん粉 さつま芋 チョコケーキ	植物油 豆乳バター	877	29.4	31.7	2.0

今月の目標 「風邪を予防しよう」

免疫力や、抵抗力を高めるような栄養をとって、寒さに負けない体作りをしよう



※3学期は、1月11日(火)より給食が始まります。

今月の 平均栄養価	822	31.3	26.6	2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5