



令和元年 12月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

実施日	日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量				備考
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(Kcal)	(%)	(%)	(g)	
2	月	麦入りご飯 牛乳 酢豚 彩春雨サラダ 卵スープ みかん	豚肉 生揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ きゅうり 椎茸 えのきたま みかん	大麦 米 片栗粉 砂糖 春雨	油 カシューナッツ ごま油 ごま	877	13.5	26.9	3.5	はし
3	火	ツナカレーピラフ 牛乳 りんご かぶのミルクチャウダー キャベツとカシューナッツのサラダ	まぐろ 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん かぶ	玉ねぎ かぶ マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター クリーム カシューナッツ	913	13.1	34.6	2.6	はし スプーン
4	水	ご飯 牛乳 じゃが芋の南蛮煮 干草焼き ピーナッツ和え ヨーグルト おさかなふりかけ	豚肉 鶏肉 卵 かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ピーマン	たけのこ ごぼう 玉ねぎ 椎茸 キャベツ もやし きゅうり	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ピーナッツ	895	15.5	22.6	2.9	はし 紙スプーン
5	木	白黒食パン 牛乳 イチゴジャム フィッシュ&チップス 洋風かき玉スープ 紅茶セリ	たら 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン	パン パン 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 砂糖 いちごジャム	油 マヨネーズ ホイップクリーム	836	15.6	29.4	3.6	はし スプーン
6	金	ご飯 牛乳 さんまのかばやき 桜えびとキャベツの和えもの 利休汁 スライスパイ	さんま かつお節 油揚げ	牛乳 えび	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ パイ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	914	14.4	31.9	2.9	はし
9	月	麻婆丼 牛乳 キャラメルナッツポテト もやしとにらのナムル みかん	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 椎茸 ねぎ もやし みかん	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 さつま芋	油 ラー油 ごま油 カシューナッツ バター	898	12.3	24.6	1.8	はし スプーン
10	火	ご飯 牛乳 竹輪の二色揚げ れんこんのさっぱりサラダ なめこ汁 りんご	竹輪 卵 まぐろ 豆腐 かつお節(だし用)	牛乳 あおのり えび わかめ	にんじん	れんこん なめこ ねぎ りんご	米 小麦粉 片栗粉 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	839	15.8	24.9	3.9	はし
11	水	鶏めし 牛乳 ミニ肉まん ごまだれサラダ かぶの味噌汁 ゴールドキウイ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぶ	ごぼう しいたけ もやし キャベツ コーン かぶ キウイ	米 砂糖 肉まん	油 ごま油 ごま ピーナッツ	883	13.6	26.1	3.7	はし
12	木	ポテトドック 牛乳 アーモンドカル ミネストローネスープ キャベツとじゃこのおひたし	ハム ベーコン あさり 大豆	チーズ 牛乳 しらす干し いわし	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	パン じゃが芋 砂糖 マカロニ	マヨネーズ 油 ごま アーモンド カシューナッツ	904	16.2	37.9	5.0	はし
13	金	ご飯 牛乳 魚のピリ辛揚げ 切干大根入りお浸し クッパ(韓国風スープご飯) チーズ	さば かつおぶし 豚肉 卵	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん にら ほうれんそう	にんにく ねぎ 切干大根 生姜 たけのこ 白菜 椎茸	米 小麦粉 こめこ 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油 オイスターソース	912	14.7	34.8	3.7	はし スプーン
16	月	北中カレー 牛乳 ブロッコリーのサラダ 豆あじの香味揚げ	豚肉 うずら卵	牛乳 豆あじ	にんじん トマト バジル ブロッコリー	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 発芽玄米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 こめこ	油 クリーム ごま 油	903	13.2	27.6	2.2	はし スプーン
17	火	ご飯 牛乳 さわらのゆず味噌 ほうれん草の納豆あえ かきたま汁 黒糖ビーンズ	さわら 納豆 なた豆 豆腐 卵 大豆	牛乳 のり	ほうれんそう 小松菜 にんじん	しょうが ゆず もやし しいたけ	米 砂糖 黒砂糖		820	20.5	25.0	4.1	はし
18	水	ビビンバ 牛乳 ごぼうチップ わかめスープ みかん	豚肉 卵 なた豆 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし ごぼう 大根 しいたけ ねぎ みかん	米 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	915	14.0	28.9	3.5	はし スプーン
19	木	サフランライス ジョアマスカット 骨付きローストチキン 小松菜入り卵スープ イタリアンサラダ お楽しみデザート	鶏肉 卵	ジョア チーズ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ コーン ねぎ キャベツ きゅうり	米 サフラン 砂糖 片栗粉 ケーキ チョコレート	油	866	17.8	30.9	4.3	はし スプーン
給食回数 14回								平均栄養量	884	15.0	29.0	3.4	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。								基準栄養量	830	34.0	24.9 以下	2.5 以下	

オリパラ給食(イギリス)

マイチョイスの日

★今月の献立より★
5日(木) オリパラ給食はイギリスです。フィッシュ&チップスはイギリスを代表する料理です。
19日(木) お楽しみデザートはイチゴのケーキ、ショコラのケーキ、チョコムースの中から選んでもらいました。

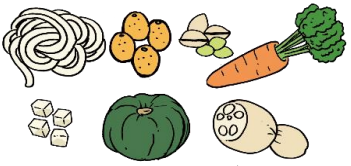
12月	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	449	138	4.5	326	0.78	0.70	47	6.0
基準値	450	120	4.0	300	0.60	0.60	30	6.5

冬至って?

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。



運盛り



陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬のりきる栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。

