



令和5年12月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギーたんぱく質脂質塩分	備考	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	ご飯				米		884kcal 15.6% 30.1% 2.5g		
		牛乳		牛乳						
		和風ハンバーグきのこソース	豚肉 鶏肉 おから 卵	牛乳		たまねぎしめじ	パン粉 砂糖 片栗粉			油 バター
		和風ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり 枝豆	じゃが芋			油
		地元農家さんのごがしねぎスープ	豆腐 なた		にんじん 大根葉	ねぎ えのきたけ	白玉餅 片栗粉			油
		抹茶ふりかけ			抹茶					ごま
4	月	きなこ揚げパン	きなこ			パン 砂糖	油	866kcal 16.6% 38.9% 3.6g		
		牛乳		牛乳						
		キャベツとアーモンドのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ	砂糖			アーモンド 油
		ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆	スキムミルク	にんじん トマト	セロリー たまねぎ マッシュルーム	じゃが芋 砂糖			油
		チーズ		チーズ						
5	火	発芽玄米ご飯				米 発芽玄米		810kcal 17.5% 28.9% 2g		
		牛乳		牛乳						
		四川豆腐	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 片栗粉			油 ごま油
		地元農園さんほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜	砂糖			ごま油 ごま
		カリッと大豆&小魚	大豆	いわし あおのり						
みかん				みかん						
6	水	ツナそぼろ丼	まぐろ 卵		いんげん	しょうが たまねぎ	米 発芽玄米 砂糖	油	846kcal 18.2% 32.1% 3.4g	
		牛乳		牛乳						
		笹かま入りごまあえ	かまぼこ		ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま		
		小松菜の味噌汁	豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	えのきたけ				
		りんご				りんご				
7	木	スイートポテトトースト				パン 砂糖 さつま芋	バター アーモンド	791kcal 14.9% 32.1% 3.2g		
		牛乳		牛乳						
		かぶの米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ かぶの葉	たまねぎ かぶ	こめこ			油 バター クリーム
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん 小松菜		砂糖			油
		マスカットゼリー					ゼリー			
8	金	北中チキンカレー	鶏肉 うずら卵 白いんげん豆	ヨーグルト スキムミルク	にんじん トマト バジル	しょうが にんにく セロリー たまねぎ りんご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	888kcal 12.3% 24.6% 3g	
		牛乳		牛乳						
		海藻とコンニャクサラダ		わかめ		きゅうり えのきたけ コーン	こんにゃく	ごま油		
		フルーツカクテル				みかん バイン もも	ゼリー			
11	月	こぎつねご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん		米 砂糖		866kcal 20.3% 32.7% 2.9g	
		牛乳		牛乳						
		ししやものゴマ揚げ 2本	卵	ししやも			小麦粉	ごま 油		
		小松菜のからし和え	鶏肉		小松菜	キャベツ もやし				
		里芋と生揚げの味噌汁	生揚げ		ほうれんそう	しめじ ねぎ	里芋	ごま		
		早香(ぼんかんのみかんの掛け合わせ)				早香				
12	火	フレンチトースト	卵	牛乳			パン 砂糖		835kcal 16.2% 30.3% 3.7g	
		牛乳		牛乳						
		ハンガリーシチュー	レンズ豆 豚肉 鶏肉 はな豆	粉チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜	大麦 片栗粉 パン粉 砂糖	油 バター		
		大根サラダ	まぐろ		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ラー油 ごま		
		いりこナッツ		いわし			砂糖	アーモンド ごま		
13	水	ご飯				米		813kcal 16.9% 25.8% 3.1g		
		牛乳		牛乳						
		チキン南蛮2個	鶏肉 卵	ヨーグルト 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖			油 ノンエッグマヨネーズ
		キャベツとじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ				ごま油
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		わかめ	小松菜	たまねぎ ねぎ	じゃが芋			
りんご				りんご						
14	木	わかめご飯		わかめ			米	ごま	839kcal 16.4% 27.7% 3g	
		牛乳(ミルクコーヒー)		牛乳			ミルク			
		おでん	生揚げ かまぼこ 竹輪 うずら卵	昆布	にんじん ほうれんそう	大根 コーン	こんにゃく 砂糖 じゃが芋			
		こまつなとチーズのわさびしょうゆ和え	かつおぶし	チーズ のり しらす干し	小松菜	キャベツ	砂糖			
		ミックスナッツ						カシューナッツ アーモンド		
15	金	ご飯				米		847kcal 16.4% 28.9% 2.2g		
		牛乳		牛乳						
		いかのかりんとうがらめ	いか 大豆			しょうが	片栗粉 砂糖			油 カシューナッツ
		キャベツのゆずあえ			にんじん	キャベツ ゆず	砂糖			油
		利休汁	油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ				ごま
		ゆめオレンジ(国産オレンジ)				紅まどんな				

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18	月	ご飯					米	866kcal 16.4% 23.2% 2.2g			
		牛乳		牛乳							
		八宝菜	豚肉 かまぼこ うずら卵 いか えび		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 白菜 もやし	片栗粉			油 ごま油	
		レパールの香り揚げ 2切	豚レバー		パセリ	しょうが にんにく	片栗粉 砂糖			油 ごま油	
		マンゴーフルーツポンチ			バイン もも みかん	マンゴープリン 杏仁豆腐					
19	火	食パン/チョコクリーム					パン チョコレート	881kcal 16.3% 35.8% 3.6g			
		牛乳		牛乳							
		鮭のグラタン		鮭	牛乳 粉チーズ スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ			マカロニ 小麦粉	油 バター クリーム
		にんじんのメープルサラダ			にんじん	キャベツ レーズン レモン	メープルシロップ			アーモンド油	
		カナディアンチキンスープ	鶏肉	粉チーズ	にんじん 大根葉 パセリ	たまねぎ セロリー	大麦			油	
		みはや(みかんと清見といよかんの掛け合わせ)				みはや					
20	水	ピピンバ	豚肉 大豆 卵		ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖	油 ごまごま油	898kcal 17% 30% 3.1g		
		牛乳		牛乳							
		豆腐入り肉団子スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ しょうが しいたけ たけのこ 白菜	片栗粉 春雨	ごま油			
		さつまいもプリン	ゼラチン	寒天 牛乳			砂糖 さつまいも メープルシロップ	クリーム			
21	木	ご飯					米	837kcal 16% 32.9% 3.3g			
		牛乳		牛乳							
		鯖の味噌焼き	さば				砂糖			ごま	
		辛子和え			小松菜 にんじん	キャベツ					
		けんちん汁	鶏肉 竹輪 豆腐		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	里芋 こんにゃく			油 ごま油	
		手作りふりかけ	ベーコン かつおぶし		大根葉					ごま	
22	金	ガーリックコーンピラフ	鶏肉		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム	米 発芽玄米	油 バター	878kcal 16.7% 29.4% 3.2g		
		牛乳		牛乳							
		ローストチキン	鶏肉			しょうが	砂糖 片栗粉				
		かぼちゃのサラダ		ひじき チーズ	かぼちゃ	きゅうり たまねぎ		油 ノエグマヨネーズ			
		野菜とベーコンの星スープ	ベーコン 鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	マカロニ				
		おたのしみデザート		牛乳 寒天			プリン 的素 砂糖 チョコレート	クリーム ホイップクリーム			
給食回数		16回		※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。							

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	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
12月平均栄養量	853	16.5	30.2	3.0	505	150	5.1	686	0.76	0.78	42	8.1
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7以上

★今月の献立より★

- 1日(金)「地元農家さんこがしねぎスープ」地元産のねぎをメインにオープンで焼き、甘みを引き出してスープにします。今月使用のねぎは、全て地元産です。
- 5日(火)「地元農園さんほうれん草のナムル」地元産のほうれん草と白菜を使って和えます。今月使用のほうれん草は、全て地元産です。
- 19日(火)旅する屋ご飯はアメリカ大陸を旅します。カナダの料理をお楽しみください。
- 22日(金)冬休み前、最後の給食です。  
ローストチキンなど、クリスマスにちなんだ献立と冬至なのでかぼちゃのサラダを提供します。



**12月22日は冬至です。**  
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」の音がつく食べ物食べ、「運」を呼び込む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「融つ通が利く」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。

手洗い・うがい・換気をこまめに行い、十分な睡眠と栄養をとって元気に過ごしましょう！  
1月の給食は、10日(水)から開始です。

