



令和6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 「はし」は 毎日持って きましょう。
		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		
2 月	チキンソテー	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	米 小麦粉	油 バター	815kcal 15.7% 26.2% 2.9g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	キャロットラペ		ひじき	にんじん	キャベツ コーン にんにく	砂糖	オリーブ油		
	ABCスープ	ベーコン いんげんまめ		にんじん 小松菜	セロリー たまねぎ マッシュルーム	じゃが芋 マカロニ	油		
3 火	ご飯					米		824kcal 17.1% 26.2% 2.9g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま		
	ほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう にんじん	白菜 もやし	砂糖	ごま油 ごま とうがらし		
	小松菜入り卵スープ	卵		にんじん 小松菜	たまねぎ コーン ねぎ	片栗粉	油		
杏仁豆腐		寒天 牛乳		みかん バイン	砂糖				
4 水	こぎつねご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん		米 砂糖		825kcal 19.9% 25.1% 3.1g	はし
	牛乳		牛乳						
	大根の旨煮	豚肉 揚げポール		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	こんにやく 砂糖	油		
	里芋と生揚げの味噌汁	生揚げ		小松菜	しめじ ねぎ	里芋	ごま		
	みはや(みかん×清見×いよかんの掛け合わせ)				みはや				
5 木	ご飯					米		849kcal 16% 28% 2.6g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	ししゃもの磯辺揚げ	卵	ししゃも あおのり			小麦粉	ごま油		
	春雨とわかめのサラダ		わかめ	にんじん	もやし しょうが	春雨 砂糖	ごま		
	八宝菜	豚肉 かまぼこ うずら卵 いか		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	片栗粉	油 ごま油		
	安倍川芋	きなこ				さつま芋 砂糖	油		
6 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 パセリ	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	877kcal 12.3% 24.8% 3g	はし スプーン
	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	こんにやく	ごま油		
	フルーツカクテル				みかん バイン もも	ゼリー			
9 月	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		800kcal 17.2% 32% 1.9g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	四川豆腐	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん いら	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		
	ねぎたれのさっぱりナムル	ハム		ほうれんそう にんじん	もやし にんにく しょうが ねぎ	砂糖	ごま油 ごま		
いりこカシュー		いわし			砂糖	カシューナッツ ごま			
10 火	フレンチトースト	卵	牛乳			パン 砂糖		851kcal 14.4% 31.6% 3.7g	はし スプーン
	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		
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃが芋	エッグフリーマヨネーズ		
りんご				りんご					
11 水	ビビンバ	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	873kcal 17% 30.6% 3.1g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	中華卵スープ	卵	わかめ	にんじん 小松菜	しいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	片栗粉	ごま油		
	きなこのブラマンジェ	きなこゼラチン	牛乳			砂糖	クリーム		
12 木	ご飯					米		809kcal 15.4% 29% 2.2g	はし
	牛乳		牛乳						
	いかにかりんとうがらめ	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)				ゆめオレンジ					
13 金	わかめご飯		わかめ			米	ごま	823kcal 14.8% 21.2% 2.9g	はし
	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	大根	こんにやく 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			
ふかし焼き芋					さつま芋				
16 月	ツナそぼろ丼	まぐろ 卵		さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 発芽玄米 砂糖	油	856kcal 17.7% 31.8% 3.3g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	かまぼこ入りごまあえ	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				
バナナ				バナナ					



令和6年 12月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

Main menu table with columns for date, name, ingredients, and nutrients. Includes items like '2-3歌唱班考案', '旅する昼ご飯【スウェーデン】', and 'クリスマスと冬至の献立'.

「はし」は毎日持ってきてみましょう。

※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。

Nutrient comparison table with columns for kcal, protein, fat, salt, calcium, magnesium, iron, etc.

★今月の献立より★

- 2日(月) 今月も地元農家さんのねぎ・ほうれんそう・にんじんを使った給食です。
3日(火) 2年2組の美化班が家庭科の授業で考案した献立を提供します。
4日(水) みはやは、みかんと清見といよかんを掛け合わせて作られた柑橘類です。
11日(水) 2年3組の生活班と2年1組の学習班が家庭科の授業で考案した献立を提供します。
17日(火) 2年3組の歌声班が家庭科の授業で考案した献立を提供します。
19日(木) 旅する昼ご飯はスウェーデンに旅をします。スウェーデンでは、ミートボールにブラウンソースをかけたもので、マッシュポテトとジャムを添えて食べるのが定番です。給食では牛乳を使い、スープ風にアレンジします。
20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。



はしとナブキンは、毎日。その日のメニューに関係なく、毎日、持ってきてみましょう。

12月21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」の音がつく食べ物を食べ、「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、8日(水)から開始です。

