

12月予定献立表

日/曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			熱量	備考
				血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる	蛋白質	
							脂質	
2月	ご飯		中華ラビオリ ○ブルコギ メープルウエハース 中華風わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	人参 にんにく 玉ねぎ いら 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ こんにゃく 生姜 もやし ねぎ	米 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉 小麦粉 ウエハース	830 29.1 29.2 2.5	寒さに負けない食生活を心がけよう！ 冬を元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な睡眠と休養をとりましょう。
3日	ご飯		鯖のカレー焼き ○豚肉と豆腐の旨煮 ブロッコリーとキャベツのおかか和え	牛乳 鯖 豚肉 豆腐 かつお節	人参 白菜 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 白滝 キャベツ ブロッコリー	米 油 砂糖 ごま ふ	776 30.2 26.3 2.1	
4日	ご飯		ししゃもごまフライ ○大豆の磯煮 みそ煮込みおでん	牛乳 豚肉 ししゃも ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布 ちくわ 揚げポール みそ	人参 干しいたけ いんげん 大根 こんにゃく 生姜	米 油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 里芋	766 29.7 21.8 3.5	
5日	コッペパン (いちごミックスジャム)		ポークハムカツ ○キャベツとツナのサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ハム ツナ	人参 キャベツ きゅうり コーン 小松菜 にんにく 玉ねぎ	パン 油 ジャム ドレッシング マカロニ パン粉	802 27.0 30.3 3.4	
6日	みそラーメン (中華麺)		みそラーメンスープ ★しゅうまい 中華サラダ	牛乳 豚肉 ハム みそ	人参 玉ねぎ コーン もやし キャベツ ほうれん草 にんにく 小松菜	中華麺 油 砂糖 ごま油 小麦粉 ラー油	742 30.2 19.2 3.4	
9日	ご飯		鯖の生姜煮 ○ごまサラダ ラ・フランスゼリー さつま芋ときのこのみそ汁	牛乳 鯖 ツナ 油揚げ みそ	人参 もやし 小松菜 生姜 しめじ えのきたけ ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 ごま ドレッシング ゼリー さつま芋	767 25.0 21.8 2.7	家族で食事をしよう 家族と一緒に食べることで、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることが出来ます。ほかにも規則正しい時間に食べることで、栄養バランスのよい食事ができるなど、よい点がたくさんあります。家族で食事をする時間を増やしましょう。
10日	ご飯		いかチリソースフライ ○豚キムチ炒め わかめスープ ヨーグルトレーズン	牛乳 豚肉 いか 豆腐 わかめ なると	人参 玉ねぎ 白菜(キムチ) しめじ ねぎ 小松菜 干しいたけ いら	米 油 砂糖 パン粉 ごま油 でん粉 小麦粉 ごま ヨーグルトレーズン	757 28.2 22.5 2.5	
11日	カレーライス (麦ご飯)		ポークカレー ○ツナと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト スキムミルク 粉チーズ わかめ 萇わかめ 昆布	人参 玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 トマト キャベツ コーン 枝豆	米 麦 油 カレールウ 豆乳バター ジャが芋 ドレッシング	826 30.6 22.8 2.6	
12日	コッペパン (大豆チョコクリーム)		ハムチーズピカタ ○チキンサラダ 豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ハム チーズ 卵	人参 キャベツ コーン 小松菜 にんにく 玉ねぎ	パン 油 ごま 大豆チョコクリーム じゃが芋	790 31.5 36.2 3.3	
13日	わかめご飯		唐揚げ ★和風野菜炒め 焼きプリンタルト コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆乳 生クリーム わかめ	人参 生姜 にんにく キャベツ パセリ 玉ねぎ コーン	米 油 でん粉 ポターージュルウ タルト	973 39.0 31.3 3.8	本納中リクエスト献立
16日	ご飯		豆腐ハンバーグのあんかけ ○のり和え 豚汁 ミニたい焼き	牛乳 かまぼこ 豚肉 のり 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	人参 キャベツ 小松菜 えのきたけ こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ	米 油 砂糖 でん粉 里芋 たいやき	813 30.1 20.1 3.2	
17日	ピビンバ (ご飯)		味付け肉・ナムル ○ぎょうざスープ 一口みかんゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり ねぎ キャベツ チンゲン菜 干しいたけ	米 油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 ゼリー	753 34.9 20.4 2.8	冬は、ほうれん草や小松菜などの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。味もおいしいので、たくさん食べましょう。
18日	ご飯		あじフライ ○カレーきんぴら いももち汁	牛乳 豚肉 あじ 鶏肉 さつま揚げ	人参 ごぼう こんにゃく 枝豆 干しいたけ 白菜 小松菜	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 いももち パン粉 小麦粉	796 31.6 21.4 2.5	
19日	コッペパン (ミルククリーム)		鶏肉のハニーマスタード焼き ○白菜のコンソメスープ かぼちゃサラダ	牛乳 鶏肉	人参 パセリ 白菜 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ にんにく かぼちゃ きゅうり	パン はちみつ ドレッシング マヨネーズ ミルククリーム	791 36.5 34.2 3.4	
20日	クリームパンネ クリスマス献立		フィレオチキン ○ブロッコリーとえびのサラダ チョコケーキ	牛乳 鶏肉 えび 豆乳 粉チーズ ベーコン	人参 にんにく 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム キャベツ コーン ブロッコリー	マカロニ 油 チョコケーキ パン粉 豆乳バター ホワイトルウ 小麦粉 ドレッシング マヨネーズ でん粉	764 34.8 36.9 2.9	21日は冬至 冬至は1年の中で、最も昼が短く、夜が長い日です。
23日	中華丼 (ご飯)		中華丼の具 ○春巻き 春雨レモンサラダ	牛乳 豚肉 いか えび	人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ にんにく 生姜 きゅうり コーン キャベツ レモン	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 春雨 ごま油	797 29.6 22.5 1.8	東中学校中止

※都合により変更することがあります。
 ※そば・落花生は給食には使用していません。
 ※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
 ※☆の日・6日はココア味のミルクメークがつけます。
 ※★の日・13日はコーヒー味のミルクメークがつけます。

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	たんぱく質34.0g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g以下
12月平均	熱量797kcal	たんぱく質31.1g	脂質29.5%	食塩相当量2.9g

給食の食材について
 ★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、12月に使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。
 米・・・長生郡市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・千葉県・宮崎県・徳島県・新潟県 豚肉・・・千葉県 にんにく・・・千葉県 ジャが芋・・・北海道
 キャベツ・・・千葉県・愛知県 長葱・・・千葉県・茨城県 大根・・・千葉県・神奈川県 きゅうり・・・宮崎県・千葉県 玉ねぎ・・・北海道
 小松菜・・・千葉県・茨城県 ほうれん草・・・千葉県・茨城県 れんこん・・・千葉県・茨城県 チンゲン菜・・・静岡県・茨城県

運動しよう



成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。