



令和6年 12月



予定献立表(中学校)



匝瑳市学校給食センター



日	こ ん だ て 名		牛乳	お も な 材 料 と そ の 働 き			一 口 メ モ	エネルギー		
				血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質 カルシウム	脂 質 食塩相当量	
2月	ご飯	レモントルト	○	鶏肉 豚肉 油揚げ	米 ごま でん粉	生姜 にんにく ごぼう 人参 大根	今日の献立は、職業体験に来てくれた八日市場第二中学校の石田夏基さん、磯部功英さん、小林尊さんが考えました。	898kcal		
	鶏肉の竜田揚げ	花野菜炒め		豆腐 みそ	油 里芋	こんにやく 小松菜 ねぎ キャベツ		32.9g	31.9g	
	寒い日にHOTしよう生姜豚汁			ウインナー 牛乳	レモントルト	ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン		566mg	2.3g	
ネーミングにもこだわった『体ほかほか給食』旬の食材と温かい食べ物をたっぷりいれました。しっかり食べてHOTしましょう♪										
3火	玄米入りご飯		○	しゅうまい 豚肉	米 発芽玄米	生姜 椎茸 人参 玉ねぎ	発芽玄米は、玄米を発芽させて食べやすく加工した米で、玄米中の酵素が活性化されて栄養価が高くなっています。	890kcal		
	肉しゅうまい②	杏仁豆腐		えび いか	油 砂糖	ヤングコーン 白菜 ねぎ		36.8g	23.7g	
	中華丼の具			うずら卵 牛乳	でん粉 杏仁豆腐	チンゲンサイ みかん 黄桃 パイン		519mg	2.5g	
4水	テーブルロールパン	キャラメルクリーム	○	ベーコン	パン クリーミーコロッケ	玉ねぎ 人参 セロリー		755kcal		
	クリーミーコロッケ	コールスロー		牛乳	ひよこ豆 マカロニ 油	しめじ 小松菜		22.6g	30.7g	
	ひよこ豆スープ				ドレッシング キャラメルクリーム	キャベツ きゅうり コーン		512mg	2.9g	
5木	キラもち麦入りご飯		ジ ョ ア	卵 牛乳	米 キラもち麦 砂糖 バター 油	りんご にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ		858kcal		
	ポークハヤシ	アップルケーキ		豚肉 ツナ	ホットケーキミックス ハヤシルウ	マッシュルーム しめじ キャベツ		26.9g	23.4g	
	ツナサラダ			ジョア	生クリーム デミグラスソース ドレッシング	トマト もやし きゅうり 赤ピーマン		702mg	2.3g	
6金	ご飯【有機米】	ミニみかんゼリー②	○	鮭 みそ 豆腐	米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 大根	★地産地消デー★ 今日の献立は、職業体験に来てくれた野栄中学校の押尾玲那さん、寺田姫菜さんが考えました。	804kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き	肉じゃが煮		わかめ 豚肉	油 じゃが芋	なめこ 椎茸 ねぎ		33.8g	24.3g	
	なめこのみそ汁			生揚げ 牛乳	砂糖 みかんゼリー	こんにやく いんげん		415mg	2.2g	
みんなが元気に過ごせるようにと考えた献立は人気メニューがそろいました。有機米もプラスして、勇気りんりん『元気100倍給食！』										
9月	ご飯	ミルメーク	○	まぐろカツ	米 油	人参 玉ねぎ しめじ 白菜	しょうがの辛み成分「ショウガオール」は、しょうがを加熱したり、乾燥させると作られます。ショウガオールには体を温める効果があり、寒い季節にすずんで摂りたいですね。	838kcal		
	まぐろカツ	豚肉のスタミナ炒め		鶏肉 豆腐	でん粉	小松菜 生姜 もやし きくらげ		32.4g	27.3g	
	白菜の生姜汁			豚肉 牛乳	ミルメーク	にんにく ピーマン にら		453mg	2.5g	
10火	ご飯	かみかみ煮干し	○	鶏肉 栄養だし 豆腐	米 砂糖	生姜 にんにく ねぎ 人参	かぶや大根、白菜などの冬野菜は寒さに耐えて、甘味やうま味をたくわえます。	751kcal		
	鶏肉ねぎ塩焼き	里芋のそぼろ煮		油揚げ みそ 豚肉	ごま油	かぶ えのき 小松菜 大根		32.0g	23.5g	
	冬野菜のみそ汁			生揚げ 牛乳 煮干し	油 里芋	玉ねぎ 椎茸 こんにやく いんげん		489mg	2.6g	
11水	胚芽パン	アーモンドサラダ	ジ ョ ア	チーズ ベーコン	パン 油 ベシヤメルソース	玉ねぎ 人参 コーン	オリパラ開催地まで  12月はカナダ	880kcal		
	プーティン(フライドポテト:グレイビーソース・チーズかけ)			鮭	じゃが芋 アーモンド	パセリ きゅうり		26.2g	37.5g	
	サーモンチャウダー			牛乳 ジョア	ドレッシング メープルジャム	キャベツ 赤ピーマン		378mg	2.8g	
12木	ご飯	ヨーグルト	○	いか 鶏肉	米 でん粉 砂糖	レモン 人参 たけのこ 椎茸	韓国料理で定番のナムルは、もやしなどの野菜や山菜などを塩ゆでして、調味料をごま油で和えたものです。ごま油の香りが食欲をさそいます。	815kcal		
	いかレモンソース	ナムル		牛乳	油 ごま油	玉ねぎ チンゲンサイ もやし		31.6g	21.1g	
	トック入りスープ			ヨーグルト	トック ごま	きくらげ 赤ピーマン にら		407mg	2.6g	
13金	キラもち麦入りご飯	みかん	○	卵 豚肉	米 キラもち麦	にんにく 生姜 玉ねぎ	食器・食具は やさしく、ていねいに あつかいましょう。 	861kcal		
	ゆでたまご	ブロッコリーソテー		スキムミルク	油 じゃが芋	人参 しめじ 赤ピーマン		33.6g	27.3g	
	ポークカレー			ベーコン 牛乳	カレールー	ブロッコリー みかん		338mg	2.5g	
16月	ごはん	ハニーピーナッツ	○	鶏肉 おしゃべりみそ	米 ごま油 ごま	生姜 ねぎ にんにく	キムチは、韓国の伝統的な辛い漬物です。煮物の大根には甘味があるので、キムチの辛さがおさえられ、食べやすくなります。	842kcal		
	鶏照り焼き	豚肉と大根のキムチ煮		豚肉 みそ	砂糖 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン		35.5g	28.1g	
	どさんこ汁			牛乳	でん粉 落花生	小松菜 大根 白菜キムチ		319mg	2.9g	
17火	キラもち麦入りご飯		○	ししゃも 豚肉	米 キラもち麦	ごぼう こんにやく 玉ねぎ	まるで、○○○サウルス?! カレー風味のししゃもをバリバリ食べてカルシウム補給しよう!! 	844kcal		
	ししゃもパリパリ揚げ	マヨおひたし		ハム かつお節	でん粉 ごま油	しめじ えのき グリンピース		37.5g	27.7g	
	豚丼の具			牛乳	砂糖 ごま ドレッシング	小松菜 もやし 人参		429mg	2.7g	
18水	ミルクロールパン	ウエハース	○	豆腐ナゲット 豚肉	パン 油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ	ポークビーンズは、豚肉と大豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。	836kcal		
	豆腐ナゲット②	ペンネソテー		大豆 チーズ	砂糖 白いんげん豆	人参 トマト コーン		31.7g	33.1g	
	ポークビーンズ			ベーコン 牛乳	ペンネ 生クリーム ウエハース	しめじ ピーマン パセリ		668mg	2.9g	
19木	チキンライス	チョコレートケーキ	○	卵 鶏肉	米	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ	手作りオムライスに挑戦♪ ①チキンライスの上にたまごをかける ②ケチャップでデコレーションABC🍷☆ ③MYオムライスの完成!	766kcal		
	とろとろたまご	チーズサラダ		ウインナー	オリーブ油 ドレッシング	かぶ カリフラワー コーン トマト		25.8g	27.0g	
	ポトフ			チーズ 牛乳	チョコケーキ	ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり		415mg	3.5g	
20金	ご飯	かぼちゃマフィン	○	さばみそ煮 肉団子 豆腐	米 油	人参 大根 白菜	★冬至給食★ 明日は「冬至」、一年で一番夜が長い日です。かぼちゃの黄色が魔よけの色とされ、冬至には、かぼちゃを食べて無病息災を願います。	875kcal		
	さばみそ煮	ひじき煮		油揚げ 鶏肉 かまぼこ	砂糖	えのき ねぎ ごぼう		35.0g	27.8g	
	ちゃんこ汁			ひじき さつま揚げ 牛乳	かぼちゃマフィン	れんこん 枝豆		463mg	3.0g	

*誤えん・ちっ息事故防止のため特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。

基準栄養量

よくかんで食べるようにしましょう。

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

エネルギー 830kcal

たんぱく質 26~41g

脂質 18~27g

カルシウム 450mg

食塩相当量 2.5g

*材料の都合により

献立を変更することがあります。



エネルギー 834kcal

たんぱく質 31.6g

脂質 27.6g

カルシウム 471mg

食塩相当量 2.7g

*12月分の給食費の引き落としは、12月26日(木)です。口座の確認をお願いします。

1月予定献立表

8水	チョコチップパン		ジ ョ ア	卵 ベーコン	パン 油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン	1月は8日から給食開始です! あらかじめ予定献立をお知らせします。 ※献立が変更となる場合があります。
				チーズ あさり	ベシヤメルソース 白いんげん豆	にんじん コーン パセリ	
	卵のピザ焼き	マカロニサラダ					
				牛乳 ジョア	マカロニ ドレッシング	キャベツ きゅうり	

