

12月



## 献立予定表



平成24年 青色のメニューは冷蔵庫に入っています

牛乳は毎日ついていきます。

| 日                                                                                                                                                   | 曜 | 献立名           |                                               | (体の中での働き)                           |                      |                                  |                                             |                                                   |                           | 栄養価                  |          |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|----------|-------|
|                                                                                                                                                     |   | 主食            | 主菜＋副菜＋汁もの                                     | 体をつくる(赤)                            |                      | 体の調子を整える(緑)                      |                                             | 熱や力になる(黄)                                         |                           | 熱量<br>kcal           | 蛋白質<br>g |       |
|                                                                                                                                                     |   |               |                                               | 1群                                  | 2群                   | 3群                               | 4群                                          | 5群                                                | 6群                        |                      |          |       |
| 3                                                                                                                                                   | 月 | ご飯            | さんまの蒲焼き<br>切り干し大根の炒り煮<br>ちゃんこスープ              | さんま<br>ちくわ<br>油揚げ<br>鶏肉             | 牛乳                   | 人参<br>さやいんげん<br>唐辛子              | しょうが<br>切り干し大根<br>ごぼう 大根<br>キャベツ ねぎ         | 白飯<br>片栗粉<br>三温糖                                  | 油                         | 843                  | 28.2     |       |
| 4                                                                                                                                                   | 火 | きな粉揚げパン       | ツナとひじきのサラダ<br>豆腐団子のスープ<br>ヨーグルト               | きな粉<br>豚肉<br>卵<br>ベーコン              | 牛乳<br>ひじき<br>元氣ヨーグルト | 人参<br>小松菜                        | 玉ねぎ しょうが<br>もやし 白菜<br>キャベツ ねぎ<br>きくらげ       | コッペパン<br>三温糖<br>上白糖<br>片栗粉 春雨                     | 油                         | 831                  | 31.6     |       |
| 5                                                                                                                                                   | 水 | かて飯           | 子持ちししゃもフライ<br>ほうれん草のごま和え<br>ミニトマト<br>野菜椀      | 鶏肉 生揚げ<br>油揚げ<br>ちくわ<br>味噌          | 牛乳<br>ひじき<br>子持ちししゃも | 人参 トマト<br>さやいんげん<br>ほうれん草<br>小松菜 | たけのこ<br>ごぼう<br>キャベツ ねぎ<br>大根 もやし            | 酢飯<br>三温糖<br>じゃが芋                                 | 油<br>ごま                   | 827                  | 29.9     |       |
| 6                                                                                                                                                   | 木 | すき焼きうどん       | アップルパンケーキ<br>冬野菜のごまマヨネーズ和え                    | 豚肉<br>かまぼこ<br>焼き豆腐<br>糸かまぼこ         | 牛乳<br>粉チーズ           | 人参<br>春菊<br>ほうれん草<br>ブロッコリー      | 干し椎茸<br>ねぎ<br>白菜<br>りんご                     | 地粉うどん<br>三温糖 上白糖<br>しらたき<br>ホットケーキミックス            | 油<br>ごま                   | 865                  | 29.9     |       |
| 7                                                                                                                                                   | 金 | 冬野菜<br>カレーライス | 大豆のカリカリ揚げ<br>手作り福神漬け<br>チーズで鉄分                | 豚肉<br>大豆                            | 牛乳<br>とろけるチーズ<br>剣エビ | 人参<br>ブロッコリー<br>トマト              | 玉ねぎ セロリ<br>にんにく しょうが<br>ごぼう れんこん<br>きゅうり 大根 | 麦御飯<br>じゃが芋<br>上白糖<br>三温糖                         | 油<br>バター                  | 905                  | 28.2     |       |
| 10                                                                                                                                                  | 月 | ご飯            | ビビンバ<br>春巻き<br>春雨スープ                          | 豚肉<br>味噌<br>卵<br>豚肉                 | 牛乳<br>わかめ            | ほうれん草<br>人参<br>チンゲンサイ            | にんにく しょうが<br>もやし<br>きくらげ<br>ねぎ              | 白飯<br>三温糖<br>ひじき入り春巻き<br>春雨                       | 油<br>ごま<br>ごま油            | 857                  | 30.3     |       |
| 11                                                                                                                                                  | 火 | エビカツ<br>バーガー  | ジャーマンポテト<br>オニオンスープ<br>青リンゴゼリー                | エビカツ<br>ベーコン                        | 牛乳                   | パセリ<br>人参<br>小松菜                 | キャベツ<br>玉ねぎ<br>コーン<br>青リンゴFeゼリー             | さきたまセ<br>サミパンズ<br>じゃが芋<br>パン粉                     | 油<br>タルタルソース<br>バター       | 862                  | 26.3     |       |
| 12                                                                                                                                                  | 水 | ご飯            | 白身魚のふっちゃんソース<br>大豆の磯煮<br>豚汁                   | まだら 大豆<br>豚肉 生揚げ<br>さつま揚げ<br>味噌     | 牛乳<br>ひじき            | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜              | にんにく しょうが<br>ねぎ<br>ごぼう<br>大根                | 白飯<br>片栗粉 三温糖<br>こんにゃく<br>じゃが芋                    | 油<br>ごま<br>ごま油            | 817                  | 35.1     |       |
| 13                                                                                                                                                  | 木 | ごま味噌<br>ラーメン  | ねぎ味噌包子<br>中華サラダ                               | 豚肉<br>味噌<br>ハム                      | 牛乳                   | 人参<br>小松菜                        | にんにく しょうが<br>玉ねぎ ねぎ<br>きくらげ<br>もやし          | ホット中華麺<br>ねぎ味噌包子<br>春雨<br>上白糖                     | 油<br>ごま<br>ごま油            | 812                  | 33.5     |       |
| 14                                                                                                                                                  | 金 | カレー風味<br>かつ丼  | 小松菜のサラダ<br>けんちん汁                              | 鶏肉<br>卵<br>豆腐                       | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>小松菜                        | ごぼう 大根<br>ねぎ しめじ<br>きゅうり<br>コーン             | 白飯<br>薄力粉 パン粉<br>三温糖 里芋<br>こんにゃく                  | 油<br>ごま<br>ごま油            | 806                  | 32.4     |       |
| 17                                                                                                                                                  | 月 | キムタクご飯        | 鮭チーズフライ<br>かきたま汁<br>温野菜                       | 豚肉 卵<br>鮭チーズフライ<br>生揚げ<br>味噌        | 牛乳<br>わかめ            | こねぎ<br>人参<br>小松菜                 | 白菜キムチ<br>大根 玉ねぎ<br>ねぎ キャベツ<br>きゅうり          | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉<br>上白糖                           | 油<br>ごま<br>ごま油            | 849                  | 32.4     |       |
| 18                                                                                                                                                  | 火 | 食パン           | オムレツ<br>ヘルシーサラダ<br>煮ぼうとう                      | ほうれん草と<br>チーズのオムレ<br>ツ<br>油揚げ<br>ツナ | 牛乳                   | 人参                               | しめじ 白菜<br>大根 ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり             | 食パン<br>ひもかわ<br>三温糖                                | 油<br>ニューマー<br>シャルビ<br>ーンズ | 840                  | 27.0     |       |
| 19                                                                                                                                                  | 水 | エビピラフ         | フライドチキン<br>ほうれん草のサラダ<br>かぼちゃのシチュー<br>セレクトデザート | むきエビ<br>鶏肉                          | 牛乳<br>とろけるチーズ<br>ひじき | 人参 パセリ<br>青ピーマン<br>かぼちゃ<br>ほうれん草 | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン グリンピース<br>にんにく きゅうり   | 白飯<br>片栗粉<br>じゃが芋<br>上白糖                          | 油<br>バター                  | 874<br>(デザート<br>含まず) | 38.2     |       |
| <div>12月6日の冬野菜のごまマヨネーズ和えに入るブ<br/>ロッコリーは、農業振興課から無償で頂きました。地場<br/>産物を味わって食べてください。</div> <div>12月19日は、生徒の大好きなクリスマスメニューで<br/>す。事前にセレクトしたケーキが登場します。</div> |   |               |                                               |                                     |                      |                                  |                                             | 給食回数 13回<br>ご飯食・・・8回<br>パン食・・・3回<br>麺食・・・2回       |                           | 今月の平均栄養量             | 847      | 31.0  |
|                                                                                                                                                     |   |               |                                               |                                     |                      |                                  |                                             | 都合より献立を変更する場合があります。<br>御理解・御協力のほど、よろしくお願いしま<br>す。 |                           | 基準栄養量                | 850      | 28～31 |