# 予定献立表

12月号

松波中学校

| | 月 | 栄養量 | 火 | 栄養量 | 水 | 栄養量 | 木 | 栄養量 | 金 | 栄養量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | | | 1日<br>コッペパン<br>もやしときゅうりのナムル<br>冬野菜のコンソメ煮<br>牛乳 | エネルギー<br>503Kcal<br>たんぱく質<br>25.8g<br>脂質<br>16.9g<br>塩分<br>3.3g | 2日<br>ごはん<br>ハムチーズピカタ<br>おひたし<br>さつま汁<br>牛乳 | エネルギー<br>729Kcal<br>たんぱく質<br>25.9g<br>脂質<br>19.4g<br>塩分<br>2.8g | 3日<br>チキンピラフ<br>中華和え<br>中華スープ<br>牛乳 | エネルギー<br>626Kcal<br>たんぱく質<br>22.5g<br>脂質<br>15.5g<br>塩分<br>3.7g | 4日<br>ごはん<br>キャベツと厚揚げのみそ炒め<br>鶏ごぼう汁<br>果物<br>牛乳 | エネルギー<br>831Kcal<br>たんぱく質<br>28.5g<br>脂質<br>24.2g<br>塩分<br>2.8g |
| 赤 | | | 牛乳・ハム・豚肉 | | 牛乳・豚肉・豆腐・みそ | | 牛乳・鶏肉 | | 牛乳・豚肉・厚揚げ・みそ・鶏肉・豆腐 | |
| 黄 | | | パン・ごま油・ごま・じゃがいも | | 米・ごま・さつまいも | | 米・麦・バター・サラダ油・佐藤・ごま油 | | 米・サラダ油・三温糖 | |
| 緑 | | | もやし・きゅうり・かぶ・人参・白菜・キャベツ・ブロッコリー | | キャベツ・人参・小松菜・もやし・大根・ねぎ | | 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリンピース・キャベツ・きゅうり・もやし・チンゲン菜・えのき | | しょうが・人参・たけのこ・玉ねぎ・ | |
| こんだて | 7日<br>ごはん<br>ごま和え<br>すき焼き風煮<br>牛乳 | エネルギー<br>1040Kcal<br>たんぱく質<br>32.5g<br>脂質<br>49.5g<br>塩分<br>2.3g | 8日<br>食パン<br>ジャム<br>ツナと切り干し大根の<br>ごまマヨサラダ<br>ポトフ<br>牛乳 | エネルギー<br>713Kcal<br>たんぱく質<br>27.8g<br>脂質<br>27.5g<br>塩分<br>3.9g | 9日<br>さざえごはん<br>ごま酢和え<br>すまし汁<br>牛乳 | エネルギー<br>680Kcal<br>たんぱく質<br>24.6g<br>脂質<br>16.9g<br>塩分<br>3.5g | 10日<br>ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>マカロニサラダ<br>みそ汁<br>牛乳<br>2年生リクエスト | エネルギー<br>908Kcal<br>たんぱく質<br>35.1g<br>脂質<br>35.7g<br>塩分<br>3.5g | 11日<br>ごはん<br>甘酢和え<br>肉じゃが<br>ゼリー<br>牛乳 | エネルギー<br>932Kcal<br>たんぱく質<br>21.7g<br>脂質<br>32.6g<br>塩分<br>1.8g |
| 赤 | 牛乳・牛肉・豆腐 | | 牛乳・ツナ・ウインナー | | 牛乳・さざえ・こんぶ・わかめ | | 牛乳・鶏肉・ハム・豆腐・わかめ・みそ | | 牛乳・牛肉 | |
| 黄 | 米・ごま・砂糖・ふ・サラダ油 | | パン・砂糖・ごま・じゃがいも | | 米・砂糖・ごま・ふ | | 米・サラダ油・マカロニ | | 米・砂糖・じゃがいも・サラダ油 | |
| 緑 | キャベツ・小松菜・人参・しめじ・白菜・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ | | 切り干し大根・小松菜・玉ねぎ・人参・しめじ・キャベツ・ブロッコリー | | 人参・枝豆・キャベツ・小松菜・しめじ | | しょうが・きゅうり・玉ねぎ・人参・もやし・えのき | | キャベツ・きゅうり・人参・しょうが・玉ねぎ・さやいんげん | |
| こんだて | 14日<br>ごはん<br>春雨サラダ<br>いりどり<br>果物<br>牛乳 | エネルギー<br>864Kcal<br>たんぱく質<br>28.7g<br>脂質<br>21.8g<br>塩分<br>2.5g | 15日<br>コッペパン<br>カリカリベーコンのパスタ<br>コンソメスープ<br>デザート<br>牛乳 | エネルギー<br>811Kcal<br>たんぱく質<br>26.6g<br>脂質<br>26.5g<br>塩分<br>3.8g | 16日<br>ごはん<br>魚の照り焼き風<br>千草和え<br>なめこ汁<br>牛乳 | エネルギー<br>885Kcal<br>たんぱく質<br>34.0g<br>脂質<br>31.3g<br>塩分<br>3.6g | 17日<br>わかめごはん<br>豚肉のオイスター炒め<br>しめじのコンソメスープ<br>牛乳 | エネルギー<br>744Kcal<br>たんぱく質<br>29.7g<br>脂質<br>19.9g<br>塩分<br>4.4g | 18日<br>ごはん<br>ふりかけ<br>ひじきのナムル<br>煮込みうどん<br>牛乳 | エネルギー<br>746Kcal<br>たんぱく質<br>26.3g<br>脂質<br>17.4g<br>塩分<br>3.8g |
| 赤 | 牛乳・ハム・鶏肉・うずら卵 | | 牛乳・ベーコン | | 牛乳・ぶり・ハム・油揚げ・豆腐・みそ | | 牛乳・豚肉・厚揚げ・わかめ | | 牛乳・・ひじき・豚肉・油揚げ・こんぶ | |
| 黄 | 米・春雨・砂糖・ごま・こんにゃく・サラダ油 | | パン・スパゲッティ・サラダ油・バター | | 米・片栗粉・サラダ油・砂糖・スパゲッティ・ごま | | 米・麦・サラダ油・片栗粉・じゃがいも | | 米・砂糖・ごま油・ごま・うどん | |
| 緑 | きゅうり・キャベツ・ごぼう・人参・たけのこ・れんこん・しいたけ・さやいんげん・バナナ | | キャベツ・玉ねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・しめじ・大根 | | しょうが・キャベツ・もやし・人参・小松菜・なめこ・ねぎ | | 玉ねぎ・人参・キャベツ・干しシイタケ・しょうが・しめじ | | もやし・きゅうり・ピーマン・玉ねぎ・干しシイタケ・人参・大根・小松菜・ねぎ | |
| こんだて | 21日<br>ごはん<br>ブロッコリーのおかか和え<br>とり野菜汁<br>果物<br>牛乳 | エネルギー<br>738Kcal<br>たんぱく質<br>29.2g<br>脂質<br>19.0g<br>塩分<br>2.9g | 22日<br>食パン<br>ジャム<br>オムレツ<br>大豆のコロコロサラダ<br>カレースープ<br>牛乳 | エネルギー<br>895Kcal<br>たんぱく質<br>36.7g<br>脂質<br>33.1g<br>塩分<br>5.0g | 23日<br>ごはん<br>蒸しシューマイ<br>牛肉とごぼうのきんぴら<br>みそ汁<br>牛乳 | エネルギー<br>962Kcal<br>たんぱく質<br>30.2g<br>脂質<br>38.3g<br>塩分<br>3.5g | 24日<br>カツカレー<br>グリーンサラダ<br>クリスマスケーキ<br>牛乳 | エネルギー<br>1057Kcal<br>たんぱく質<br>25.1g<br>脂質<br>36.5g<br>塩分<br>3.2g | | |
| 赤 | 牛乳・かつお節・油揚げ・鶏肉・木綿豆腐 | | 牛乳・大豆・ツナ・ウインナー | | 牛乳・牛肉・油揚げ・みそ | | 牛乳・牛肉・豚肉 | | | |
| 黄 | 米・しらたき・砂糖 | | パン・砂糖・じゃがいも | | 米・サラダ油・砂糖・ごま | | 米・麦・じゃがいも・サラダ油・バター・砂糖 | | | |
| 緑 | ブロッコリー・さやいんげん・人参・白菜・エノキタケ・ねぎ・みかん | | 人参・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・セロリー | | れんこん・人参・ごぼう・しょうが・さやいんげん・もやし・大根・ねぎ | | 玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが・さやいんげん・キャベツ・きゅうり | | | |

※材料の都合により献立が変更する場合があります。

## あえのこと

稲作を守る神様に祈り、感謝する奥能登伝統の行事です。

神様を田んぼからお迎えし、食事やお風呂でおもてなしします。そして翌年の２月、田んぼに送りします。田の神様は夫婦なので食事は２人分準備します。料理にはそれぞれ縁起を担いだ「言われ」があります。例えば小豆飯は、米を蒸すと「虫」が連想され縁起が悪いので炊いて作ります。