

* 12月の献立予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
<p>・ 今月予定している地場産物は… 「にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、れんこん、キャベツ、かぶ、じゃがいも、さつまいも、さといも、りんご、しいたけ、たまご、いか、さば、米、米粉」です。</p>				<p>中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満</p>		<p>1日</p>		<p>2日</p>	
				<p>熱や力の元になる食品</p>		<p>ごはん じゃがいも さとう ごま</p>		<p>ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま油 ごま</p>	
				<p>体をつくる食品</p>		<p>たまご とり肉 高野どうふ 牛乳</p>		<p>ぶた肉 いか うずら卵 ハム 牛乳</p>	
				<p>体の調子を整える食品</p>		<p>にんじん いんげん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ もやし りんご</p>		<p>にんじん ほうれん草 たけのこ 玉ねぎ しいたけ きくらげ はくさい しょうが にんにく もやし きゅうり れんこん</p>	
<p>5日 あえのこと給食</p>		<p>6日</p>		<p>7日</p>		<p>8日</p>		<p>9日</p>	
小豆ごはん 牛乳 メバルのから揚げ 煮しめ なめこ汁	エネルギー 719kcal P: 29.6g F: 21.6g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまじやこサラダ フルーツ	エネルギー 751kcal P: 27.8g F: 16.6g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め チーズ納豆	エネルギー 761kcal P: 34.1g F: 23.7g 食塩: 1.8g	食パン チョコクリーム 牛乳 手作りコロッケ ポイルブロッコリー かぶとほうれん草のミルクスープ	エネルギー 826kcal P: 31.1g F: 39.3g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ揚げ ホロホロあえ みそけんちん汁	エネルギー 834kcal P: 37.3g F: 27.7g 食塩: 2.6g
ごはん かたくり粉 こんにやく さとう 油 ごま		ごはん じゃがいも 糸こんにやく さとう 油 ごま油 ごま		ごはん さとう 油 ごま		食パン チョコクリーム じゃがいも 米粉 さとう 小麦粉 パン粉 油		ごはん かたくり粉 さといも さとう 油 ごま	
メバル切身 厚揚げ 絹ごしどうふ 昆布 牛乳		ぶた肉 厚揚げ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳		ぶた肉 厚揚げ なつとう チーズ 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ たまご ベーコン かつお節 牛乳		とり肉 たまご 木綿どうふ 牛乳	
にんじん ほうれん草 だいこん ふき しいたけ なめこ		にんじん いんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん みかん		にんじん ピーマン こまつな しょうが キャベツ もやし しいたけ たけのこ		にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ かぶ しめじ		にんじん ほうれん草 もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	
<p>12日</p>		<p>13日</p>		<p>14日</p>		<p>15日</p>		<p>16日</p>	
ごはん 牛乳 とり団子なべ 切干大根のピリ辛炒め ふりかけ	エネルギー 760kcal P: 32.9g F: 21.0g 食塩: 3.1g	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 杏仁フルーツ	エネルギー 916kcal P: 33.0g F: 27.5g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 さばの立田揚げ きんぴらごぼう いものこ汁	エネルギー 869kcal P: 34.4g F: 30.4g 食塩: 2.2g	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 もやしの甘酢あえ 卵とチンゲン菜のスープ	エネルギー 700kcal P: 33.4g F: 18.5g 食塩: 2.6g	カレーライス 牛乳 マセドアンサラダ	エネルギー 795kcal P: 26.6g F: 24.0g 食塩: 2.5g
ごはん かたくり粉 糸こんにやく さとう 油 ごま		ごはん 白麦 さとう 油 ごま		ごはん かたくり粉 つきこんにやく さとう さといも 油 ごま		ごはん さとう かたくり粉 ごま		ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ さとう 大豆バター 油	
とりひき肉 たまご 焼どうふ ちくわ ぶた肉 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ 絹ごしどうふ 油揚げ わかめ 牛乳		さば切身 ぶた肉 油揚げ 牛乳		とり肉 油揚げ たまご 牛乳		ぶた肉 チーズ ハム 牛乳	
にんじん こまつな しょうが 玉ねぎ はくさい えのきだけ		にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい もやし えのきだけ バイン缶 もも缶 みかん缶		にんじん いんげん ほうれん草 しょうが ごぼう だいこん えのきだけ		にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく レモン もやし きゅうり きくらげ		にんじん トマト缶 ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	
<p>19日</p>		<p>20日</p>		<p>21日</p>		<p>22日 冬至給食</p>		<p>23日 クリスマス給食</p>	
ごはん 牛乳 おでん風煮 千草あえ 型抜きレアチーズ	エネルギー 819kcal P: 33.1g F: 22.9g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 炒り豆腐 冬野菜のみそ汁	エネルギー 790kcal P: 29.4g F: 25.3g 食塩: 2.5g	ごはん 牛乳 鮭キャベツカツ ほうれん草のごまあえ 豚汁	エネルギー 818kcal P: 26.7g F: 26.6g 食塩: 2.0g	コッペパン 牛乳 かぼちゃ煮込みうどん れんこんサラダ フルーツ	エネルギー 688kcal P: 28.3g F: 25.4g 食塩: 3.0g	チキンライス 牛乳 カントリーサラダ 卵スープ クリスマスケーキ	エネルギー 799kcal P: 26.7g F: 23.9g 食塩: 3.8g
ごはん くるま麩 こんにやく スパゲティ さとう ごま		ごはん 小麦粉 こんにやく さとう 油		ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 油 さつまいも こんにやく ごま さとう		コッペパン うどん ノンエッグマヨネーズ ごま		ごはん 白麦 かたくり粉 大豆バター 油 クリスマスケーキ	
さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 油揚げ いか 型抜きレアチーズ こんぶ 牛乳		焼ちくわ 木綿とうふ ぶたひき肉 たまご 油揚げ 青のり わかめ 牛乳		鮭ミンチ ぶた肉 焼どうふ 牛乳		とり肉 油揚げ ツナ缶 牛乳		とり肉 たまご 絹ごしどうふ 牛乳	
にんじん こまつな だいこん しいたけ キャベツ		にんじん ほうれん草 しいたけ はくさい かぶ えのきだけ		ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう だいこん ねぎ		にんじん かぼちゃ こまつな だいこん ねぎ しいたけ れんこん キャベツ みかん		にんじん ほうれん草 グリンピース 玉ねぎ エリンギ コーン だいこん キャベツ きゅうり レモン しいたけ	

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。