12月 給食献立表

C-8ブロック　　和歌山市立　　中学校

牛乳は、赤色の食べ物　パン・ご飯は、黄色の食べ物

日付	曜日	主食	牛乳	献立		おもに体をつくるもとになる（赤色の食べ物）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑色の食べ物）	おもにエネルギーのもとになる（黄色の食べ物）
1	火	ご飯	○	和風梅チキン	平皿	鶏肉	梅	てんぷん 油 砂糖
				じゃがいものカレー金平	小皿	牛肉		じゃがいも 砂糖 油
				すまし汁	汁椀	豆腐 かまぼこ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ	
2	水	ご飯	○	おでん	汁椀	鶏肉 ちくわ がんも	大根 こんにゃく	じゃがいも 砂糖
				切干大根のサラダ	平皿	ハム	切り干し大根 きゅうり にんじん	砂糖 ノンエッグマヨネーズ
				ツナそぼろ	小皿	マグロ（ツナ）		砂糖
3	木	ご飯	○	チャプチェ	平皿	豚肉	しょうが にんにく にんじん たけのこ 玉ねぎ ほししいたけ ピーマン	春雨 油 砂糖 ごま ごま油
				蒸しコーンしゅうまい（2個）	小皿		コーンしゅうまい	
				中華スープ	汁椀	焼き豚	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん ほししいたけ	
4	金	パン	○	ミートスパゲティ	平皿	牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	油 スパゲティ
				チキンナゲット（2個）	小皿	チキンナゲット		油
				コンソメジュリアンスープ	汁椀	ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ	油
7	月	ご飯	○	筑前煮	汁椀	鶏肉 ちくわ	にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん ごぼう	じゃがいも 砂糖 油
				ポークウインナー（ケチャップソース）（2個）	平皿	ポークウインナー		砂糖
				ナムル	小皿		もやし きゅうり	ごま油 ごま 砂糖
8	火	ご飯	○	鶏ニラ丼	平皿	鶏肉	にら にんにく しょうが	てんぷん 油 砂糖
				粉ふきいも	小皿			じゃがいも
				かき玉汁	汁椀	卵 豆腐 かまぼこ	玉ねぎ 青ねぎ	てんぷん
9	水	ご飯	○	冬野菜カレー	汁椀	豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 大根	油
				れんこんサラダ	平皿	マグロ（ツナ）	れんこん きゅうり にんじん	砂糖 ごまドレッシング
				豆乳プリン				豆乳プリン（卵・乳不使用）
10	木	ご飯	○	白身魚のごまみそダレ	平皿	ホキ みそ		小麦粉 でんぷん 油 ごま 砂糖
				里芋と団子の煮物	小皿			里芋 白玉団子 砂糖
				豆腐とわかめのみそ汁	汁椀	豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ	
11	金	パン	○	スパイシーチキン	平皿	鶏肉	しょうが にんにく	てんぷん 油
				フレンチサラダ	小皿		キャベツ きゅうり とうもろこし	フレンチドレッシング
				ポトフ	汁椀	チキンウインナー	大根 玉ねぎ にんじん	じゃがいも
14	月	キャロットピラフ	○	キャロットピラフ			キャロットピラフのもと	（ごはん）
				フィレオチキン	平皿	フィレオチキン		油
				ゆでブロッコリー	小皿		ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ（小袋）
				クリームシチュー	汁椀	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 油
15	火	ご飯	○	さばの香味ソース	平皿	さば	しょうが にんにく 青ねぎ	砂糖
				高野豆腐の煮物	小皿	豚肉 高野豆腐	玉ねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース	砂糖 油
				にゅう麺汁	汁椀	かまぼこ	玉ねぎ にんじん ほししいたけ 青ねぎ	そうめん
16	水	ご飯	○	野菜メンチカツ	平皿	野菜メンチカツ		油
				セルフチャーハン（ご飯に混ぜて食べてください）	小皿	ハム	にんにく にんじん 白ねぎ 青ねぎ とうもろこし	油
				ほうれん草と油揚げのみそ汁	汁椀	油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん ほうれん草	
17	木	ご飯	○	チヂミ	平皿			チヂミ 砂糖
				ゆかり和え	小皿		キャベツ もやし 赤しそ	
				チゲ風豚汁	汁椀	豚肉 みそ	白菜キムチ 白菜 にんじん 白ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	油
18	金	パン	○	ブラウンシチュー	汁椀	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 油
				チキンウインナー（3個）	小皿	チキンウインナー		
				コールスローサラダ	平皿		キャベツ とうもろこし レモン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖
21	月	ご飯	○	豆乳コロッケ	平皿	豆乳コロッケ		油
				ゆず和え	小皿		小松菜 白菜 にんじん ゆず	砂糖
				冬至のみそ汁	汁椀	ベーコン みそ	大根 かぼちゃ にんじん れんこん 青ねぎ	
22	火	ご飯	○	メープル豚ソテー（2枚）	平皿	豚肉	しょうが	メープルシロップ
				ポテトサラダ	小皿	マグロ（ツナ）	きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
				けんちん汁	汁椀	鶏肉 豆腐	大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ ほししいたけ	でんぷん
23	水	ご飯	○	ハンバーグ（カレーソース）	平皿	ハンバーグ		砂糖 でんぷん
				スパゲティサラダ	小皿	マグロ（ツナ）	きゅうり にんじん	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ
				野菜スープ	汁椀	鶏肉	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ にんじん	
24	木	終業式						

※天候等の都合により、献立（使用食品）を変更することがあります。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%	脂肪 エネルギーの20~30%	食塩相当量 2.5g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5

12月の献立について

14日（月）は「クリスマス献立」です。
「キャロットピラフ・フィレオチキン・ゆでブロッコリー・クリームシチュー」です。
21日（月）は「冬至献立」です。
「豆乳コロッケ・ゆず和え・冬至のみそ汁」です。

冬至って何？

冬至とは、１年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



～12月の旬の食材～

白菜　にんじん　ほうれん草　大根
れんこん　ごぼう　里芋　ブロッコリー