

12月 献立表

(給食目標) 冬の食生活について考えよう

日野市立大坂上中学校

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー - たんぱく質 - 	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群	2群	3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群		
1月	ごはん	○	ししゃもののさざれ焼き カレー肉じゃが りんご	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん	しょうが 玉葱 りんご	米 パン粉 じゃがいも しらたき 砂糖	マヨネーズ 油	758 kcal 30.9 g	旬の食事 にんじん ごぼう はくさい れんこん だいこん こまつな
2火	麻婆春雨丼	○	白菜の中華スープ 中華もやし	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 はくさい えのきたけ きゅうり	米 麦 緑豆はるさめ 砂糖 でんぶん	油 ごま油	709 kcal 27.4 g	ほうれんそう ねぎ プロッコリー チンゲンサイ りんご ゆず たら
3水	スパゲティ アラビータ	○	キャベツとコーンのサラダ アップルパイ風	ベーコン	牛乳 チーズ	バセリ とうがらし にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ きゅうり キャベツ レモン ホールコーン りんご	スパゲッティ 小麦粉 ぎょうざの皮 砂糖	オリーブ油 油 バター	750 kcal 23.7 g	☆今月の地元農産物☆
4木	麦ごはん	○	ほうれんそうユロッケ ★10選リクエストメニュー★ キャベツのごまじょうゆ 鶏ごぼう汁	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	玉葱 キャベツ ホールコーン ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく	油 ごま油 ごま	766 kcal 26.6 g	*小松 *白菜 *にんじん *里芋 *じゃがいも *ねぎ *ほうれん草 *キャベツ *大根 *鶏卵 (さくら卵) *東光寺ダイコン *東光寺だくらん
5金	いかと大豆の バラ天丼	○	野菜のおかかあえ たぬき汁	いか 竹輪 大豆 卵 みそ かつお節	牛乳	こまつな にんじん	玉葱 もやし だいこん しいたけ ごぼう ねぎ しょうが	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	713 kcal 26.8 g	今月から給食委員会でアンケート調査した各クラスのリクエスト給食が登場します。各クラスの主食・主菜・副菜デザート第1位のメニューです。人気メニューは複数のクラスが第1位になっています。太字で下線のあるメニューです。今後もお楽しみに♪
8月	鶏ごぼうごはん	○	魚のみぞれがけ 野菜のアーモンドあえ 白雪汁	鶏肉 卵 すけとうだら 豆腐 豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん もやし えのきたけ ねぎ	米 砂糖 でんぶん	油 アーモンド	734 kcal 34.1 g	8日(月) 12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」ができます。
9火	おいもトースト ★10選リクエストメニュー	○	シーザーサラダ ビーンズブラウンシチュー	ベーコン 豚肉 ひよこまめ 大豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム	食パン さつまいも 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター オリーブ油 マヨネーズ 油	746 kcal 27.0 g	12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」ができます。
10水	トマトクリーム リゾット	○	青のり大豆ボテト ツナサラダ ★20選206選リクエストメニュー	ベーコン 鶏肉 大豆 まぐろ油漬	牛乳 チーズ 生クリーム 青のり	にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 もち米 上新粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぶん	油	770 kcal 25.1 g	12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」ができます。
11木	味噌ラーメン ★10選30選リクエストメニュー	○	肉まん風蒸しパン りんご	豚肉 みそ 卵	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし ホールコーン ねぎ 玉葱 カリフラワー 干し椎茸 りんご	中華めん 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	738 kcal 29.9 g	12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」ができます。
12金	和風ピビンバ	○	春雨と野菜のにんにくじょうゆ にらたま汁	豚肉 油揚げ ハム 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく ごぼう 東光寺たくあん はくさいキムチ もやし ねぎ えのきたけ	米 砂糖 緑豆はるさめ でんぶん	油 ごま ごま油	720 kcal 27.7 g	12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」ができます。
15月	ごはん	○	ぶりの照り焼き ビリ辛大根 厚揚げと里芋の味噌汁	ぶり 生揚げ みそ	牛乳	だいこん葉 にんじん	しょうが だいこん ねぎ	米 砂糖 でんぶん さといも	油 ごま油	718 kcal 31.8 g	12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」ができます。
16火	ほうとううどん 郷土料理 ☆山梨県☆	○	せいたたたまじ 桃のミルクプリン	鶏肉 油揚げ みそ ゼラチン	牛乳	にんじん かぼちゃ	干し椎茸 だいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ 黄桃缶	うどん さといも じゃがいも 砂糖	油 ごま	784 kcal 27.3 g	12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」ができます。
17水	あんかけチャーハン	○	中華たまごスープ 花シュウマイ	焼き豚 えび いか 鶏肉 豚肉 おから	牛乳	にんじん こまつな チングンサイ	玉葱 ねぎ しょうが たけのこ もやし はくさい 干し椎茸	米 砂糖 緑豆はるさめ でんぶん しゅうまいの皮	油 ごま油	750 kcal 32.2 g	12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」ができます。
18木	アーモンドトースト	○	マカロニサラダ バカラウ 英語と給食のコラボ 世界の料理 ☆ルウェー☆	まぐろ油漬 すけとうだら	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	キャベツ きゅうり にんにく 玉葱	食パン 砂糖 マカロニ じゃがいも 上新粉	バター アーモンド マヨネーズ オリーブ油 油	768 kcal 29.6 g	12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」ができます。
19金	キーマカレー ライス ★105選リクエストメニュー	○	ボテトチーズオムレツ コールスローサラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	813 kcal 31.5 g	12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」ができます。
22月	茶飯	○	鶏みそおでん 野菜のゆずじょうゆ 南瓜もち	鶏肉 みそ 生揚げ 竹輪 きな粉 揚げボール うずら卵	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが 東光寺ダイコン キャベツ はくさい はくさい ゆず	米 砂糖 でんぶん こんにゃく さといも 白玉粉	油	784 kcal 29.0 g	12月22日は「冬至」です。冬至に行事食として「ん」のつく食べ物を食べる「通」が呼び込まれると言われています。それにちなんで「南瓜(なんきん)もち」は「東光寺ダイコン」入りの「おでん」などができます。
23火	麦ごはん	○	肉豆腐 いかのかりんと揚げ 白菜のごま昆布	豚肉 豆腐 いか	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	玉葱 干し椎茸 たけのこ しおが レモン はくさい	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま	773 kcal 36.4 g	12月22日は「冬至」です。冬至に行事食として「ん」のつく食べ物を食べる「通」が呼び込まれると言われています。それにちなんで「南瓜(なんきん)もち」は「東光寺ダイコン」入りの「おでん」などができます。
24水	明日葉パン	乳酸菌飲料	おめかしチキン 英語と給食のコラボ ☆Eat&Read☆ 野菜たっぷりチキンチャウダー シュトレン風ケーキ	鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム ヨーグルト 卵	牛乳 ウインナー 卵	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 はくさい ホールコーン クランベリー	明日葉パン 上新粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター アーモンド	857 kcal 30.6 g	12月24日 「英語と給食のコラボ☆Eat&Read☆」です。I can readソリーズの『America Bedella』に登場する「a chiken to再现」の「おめかしチキン」など季節にあわせてクリスマスカラーのメニューです。

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

