

12月中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
 ※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに！



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。スプーンマーク

2日(月) チャージャン豆腐 3日(火) キーマカレー 4日(水) 豚肉のプルコギ 5日(木) 鶏肉のトマト煮込み 6日(金) ポトフ

 <p>・チャージャン豆腐 ・じゃがいもの天ぷらチーズ風味 ・クッパ</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 868 kcal ○たんぱく質 30.0 g ○脂質 25.6 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>・キーマカレー ・えのきポテト ・野菜スープ</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 788 kcal ○たんぱく質 27.6 g ○脂質 21.6 g</p> <p style="text-align: center;">中学生アイデア料理</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>・豚肉のプルコギ ・ちくわの磯辺揚げ ・もやしの炒めナムル ・白菜とうすあげの煮物</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 824 kcal ○たんぱく質 32.5 g ○脂質 23.2 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>・鶏肉のトマト煮込み ・じゃがバターうま煮 ・白菜のクリーム煮</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 883 kcal ○たんぱく質 34.1 g ○脂質 31.9 g</p> <p style="text-align: right;">黒糖パン</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>・ポトフ ・チキンナゲット ・春雨の炒め煮 ・ごぼうサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 888 kcal ○たんぱく質 29.7 g ○脂質 28.5 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									

9日(月) カレー肉じゃが 10日(火) 厚あげのピザ 11日(水) 鶏肉のマーメレード焼き 12日(木) 白身魚フライ 13日(金) じゃがいものそぼろ煮

 <p>・カレー肉じゃが ・あじの香草チーズ焼き ・小松菜のみそ汁 ・ふりかけ</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 807 kcal ○たんぱく質 35.5 g ○脂質 17.9 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>★厚揚げのピザ ・ひじきと切干大根の煮物 ・かきたま汁 ・フルーツゼリー</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 821 kcal ○たんぱく質 28.7 g ○脂質 21.2 g</p> <p style="text-align: center;">中学生アイデア料理</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>・鶏肉のマーメレード焼き ・タンタン春雨 ・ブロッコリーのブイヨン煮 ・キャベツの煮びたし</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 802 kcal ○たんぱく質 30.1 g ○脂質 20.4 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>・白身魚フライ ・ガーリックポテト ・ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 812 kcal ○たんぱく質 26.0 g ○脂質 22.4 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>・じゃがいものそぼろ煮 ・さばの塩焼き ・にんじんしりしり ・キャベツとうすあげの煮物</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 834 kcal ○たんぱく質 30.6 g ○脂質 22.8 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									

16日(月) ミートボールシチュー 17日(火) 焼きとり 18日(水) 八宝菜 19日(木) 豚肉と野菜のしょうが煮 20日(金) 鶏のから揚げ野菜あん

 <p>・ミートボールシチュー ・じゃがいものバジル焼き ・カレーシチュー</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 858 kcal ○たんぱく質 25.5 g ○脂質 26.4 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>・焼きとり ・チンゲン菜と豚肉の煮浸し ・五目汁</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 772 kcal ○たんぱく質 31.0 g ○脂質 21.7 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>・八宝菜 ・焼きシューマイ ・揚げきんぴら ・小松菜のジャコ炒め</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 825 kcal ○たんぱく質 29.4 g ○脂質 22.4 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>・豚肉と野菜のしょうが煮 ・焼きししやも ・キャベツのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 789 kcal ○たんぱく質 31.7 g ○脂質 18.2 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△	 <p>・鶏のから揚げ野菜あん ・大根の炒め煮 ・おかかひじき ・ツナコーン</p> <table border="1"> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 843 kcal ○たんぱく質 29.7 g ○脂質 26.7 g</p>	●	●	●	●	△	△	△	△
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									
●	●	●	●																																									
△	△	△	△																																									

23日(月) カレー豆腐



・カレー豆腐
・炒めビーフン
・わかめスープ

●	●	●	●
△	△	△	△

○エネルギー 813 kcal
○たんぱく質 29.7 g
○脂質 22.4 g

○予約の前に支払いが必要です。
 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。


○新サービスの「ずっと予約」、「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

中学生アイデア料理

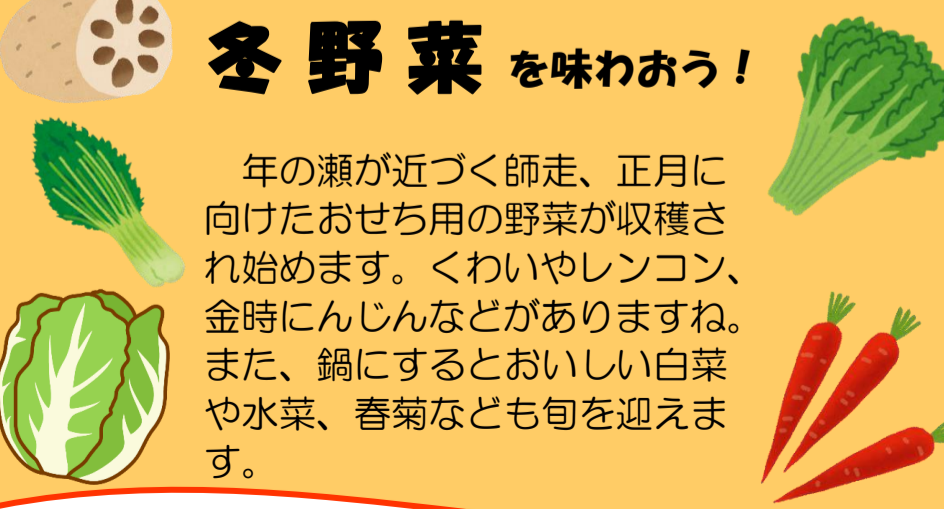
＼ 私が考えるおいしい！鉄分・カルシウムたっぷり料理！ ／

12月10日(火) 厚あげのピザ

野菜とソースを混ぜ合わせて厚揚げの上へのせ、チーズをかけて焼き上げます。深井中央中学校2年生のアイデア料理です。家でも具材をアレンジして作れそうですね！



冬野菜を味わおう！



年の瀬が近づく師走、正月に向けたおせち用の野菜が収穫され始めます。くわいやレンコン、金時にんじんなどがありますね。また、鍋にするとおいしい白菜や水菜、春菊なども旬を迎えます。

年越しに食べるものは！？

年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。「そばの実が三角形なので邪気をはらうため」「そばは細くて長いので長寿になるように」という願いを込めて」などの意味が込められているそうです。

また地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

