



12月分 給食献立予定表(中学校)

袖ヶ浦市立学校給食センター



日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う			
				おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子をととのえるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	
1(月)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2こ) ビビンバ風炒め トックスープ	814 2.9	29.0 24.4	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ	キヤベツ にんじん もやし にら にんにく ながねぎ たまねぎ	にんじん にら にんにく ながねぎ	こめ あぶら さとう トック
2(火)	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 キャベツのみそ汁 ウエハース	767 2.3	31.5 23.3	牛乳 とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき えだまめ キャベツ	にんじん ほししいたけ しらたき キヤベツ	こめ あぶら さとう ウエハース
3(水)	ミルクロール 牛乳 メンチカツ 小松菜のソテー ミネストローネ	828 3.2	34.7 32.0	牛乳 ベーコン だいす ぶたにく とりにく	にんじん とうもろこし キヤベツ トマト	こまつな たまねぎ	パン マカロニ あぶら さとう
4(木)	麦ごはん 牛乳 鶏つくね 豆腐のカレー煮 さつまいもスティック	847 2.0	34.3 29.3	牛乳 とうふ ぶたにく ぶたにく	たまねぎ ながねぎ しようが	にんじん ほししいたけ グリンピース	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも
5(金)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ キャベツの甘辛煮 わかめスープ	793 2.8	33.4 27.9	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ いわし あつあげ とうふ	にんじん しょうが もやし	キヤベツ たまねぎ	こめ あぶら さとう
8(月)	麦ごはん 牛乳 カラフルソテー ハッシュドポーク ヨーグルト	793 2.7	29.2 20.3	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ ヨーグルト	ベーコン だいす とうもろこし マッシュルーム グリンピース にんにく	キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こめ あぶら おおむぎ じやがいも
9(火)	ごはん 牛乳 さばの文化干し 野菜のごま和え 豚汁	795 2.7	31.5 29.8	牛乳 ぶたにく さば みそ	にんじん こまつな こんにやく	もやし だいこん	こめ あぶら さとう ごま じやがいも
10(水)	「ラーメン」は中川小学校のリクエストです。 甘納豆パン 牛乳 棒ぎょうざ みそラーメン みかん	778 3.9	30.6 23.1	牛乳 みそ ぶたにく	キヤベツ にんにく たまねぎ とうもろこし みかん しょうが にんじん もやし	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	パン ちゅうかめん あぶら
11(木)	麦ごはん 牛乳 焼き肉風炒め さつまいものみそ汁 ミニりんごゼリー(2こ)	787 2.2	30.1 21.1	牛乳 みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんにく にんじん もやし えのきたけ こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも ゼリー
12(金)	ごはん 牛乳 ししやもごまフライ(2こ) こんにゃくのきんぴら 白菜のスープ	824 3.1	32.6 28.8	牛乳 ぶたにく とうふ ししやも ちくわ	にんじん こんにゃく とうふ はくさい ほししいたけ	ごぼう えだまめ ながねぎ	こめ あぶら さとう マロニー ごま
15(月)	ごはん 牛乳 肉みそそぼろ れんこんチップス 米粉のワンタンスープ	795 2.7	28.8 25.5	牛乳 みそ とうふ ぶたにく とりにく	にんじん とうもろこし れんこん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし ながねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン
16(火)	お弁当の日 (牛乳のみあります)						
17(水)	「ナンとカレー」は長浦小学校のリクエストです。 ナン 牛乳 ミルメークコーヒー チキンナゲット(2こ) ドライカレー ごぼうのサラダパンバジンジャー味	749 3.8	34.1 27.4	牛乳 ぶたにく みそ とりにく だいす	にんじん グリンピース にんにく しょうが とうもろこし	たまねぎ にんじん ごぼう	ナン バター ミルメーク こむぎこ ドレッシング
18(木)	ごはん 牛乳 あじの磯辺フライ 肉じゃが 玉ねぎのみそ汁	769 2.3	31.1 23.0	牛乳 ぶたにく あぶらあげ あおさ あじ とうふ みそ	にんじん しらたき えだまめ	たまねぎ えだまめ	こめ じやがいも あぶら さとう
19(金)	ごはん 牛乳 肉団子トマトソース(2こ) 絹厚揚げのみそ炒め キャンディチーズ(2こ)	811 2.7	34.5 25.3	牛乳 ぶたにく みそ とりにく あつあげ チーズ	にんじん キャベツ こまつな ほししいたけ しょうが にんにく	たまねぎ こまつな ほししいたけ しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら
22(月)	☆冬至にちなんだ献立☆ ごはん 牛乳 れんこんとえびの寄せ揚げ キャベツとコーンのサラダ和風味 かしわ汁 ゆずゼリー	758 2.3	29.5 19.7	牛乳 とりにく あぶらあげ えび とうふ みそ	れんこん キャベツ ながねぎ にんじん とうもろこし にんじん	にんじん とうもろこし にんじん	こめ あぶら さといも ゼリー
23(火)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ほうれん草のソテー ABCスープ チョコケーキ お楽しみ献立	785 2.8	29.5 23.6	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ えだまめ	ほうれんそう たまねぎ	こめ あぶら さとう マカロニ じやがいも ケーキ
	栄養量平均値	793 2.7	31.5 25.2	(エネルギー比15.9%) (エネルギー比28.6%)			

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準…エネルギー830kcal,たんぱく質摂取エネルギーの13~20%,脂質摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2.5g未満

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていましたから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。