

12月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日 曜	主 食	牛乳	副食・デザート	主 な 材 料 と 働 き			熱 量 蛋白質	脂 質 食塩 相当量	行事
				カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
2 月	ご飯	○	いわしのハンバーグ おろしソース ひじきの五目煮 鶏ごぼう汁 元気ヨーグルト	米 砂糖	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ さつま揚げ ヨーグルト	大根 人参 いんげん ごぼう ねぎ しょうが	753 29.6	14.1 2.8	
3 火	味噌ラーメン	○	焼きギョーザ ゴマネーズサラダ りんご	中華麺 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ	牛乳 豚肉 ちくわ	人参 玉ねぎ もやし ねぎ 小松菜 コーン キャベツ きゅうり りんご	784 28.6	25.5 3	
4 水	タコライス	○	チキンナゲット 白菜のスープ ミニオンズポテト	米 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト 白菜 えのき 人参	830 30.8	28.3 2.2	
5 木	ご飯	○	ほうれん草まんじゅう カエデの実 チャプチェ きくらげのかき玉スープ	米 春雨 砂糖 ごま油 カエデの実	牛乳 豚肉 卵 豆腐	人参 キャベツ もやし ニラ ピーマン 玉ねぎ きくらげ 葉ねぎ	822 26.6	21.6 2.3	
6 金	米粉パン	○	キャベツメンチ 青菜のスープ レッドキドニーとチキンのトマト煮	パン オリーブ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 レッドキドニー	玉ねぎ セロリ トマト コーン 小松菜 にんにく	775 35.1	28.6 2.1	
9 月	ご飯	○	(ミルメーク) 赤魚のかつぼう漬け 旨煮 厚揚げの味噌汁	米 砂糖 油 ごんにやく	牛乳 赤魚 鶏肉 厚揚げ	人参 ごぼう 干しいたけ 絹さや 大根 ねぎ 大根葉	806 30.4	24.7 2.5	
10 火	マーボー丼	○	糸寒天のサラダ はちみつレモンゼリー	米 ごま油 砂糖 ごま ゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ ねぎ コーン キャベツ きゅうり ニラ しょうが にんにく	808 23.5	17 2.3	
11 水	黒糖パン	○	ジェノベーゼパスタ トマトオムレツ ポテトスープ	パン オリーブ油 スパゲティ じゃがいも	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ	玉ねぎ パプリカ しめじ キャベツ パセリ	794 26.6	30.3 2.4	
12 木	ご飯	○	ユーリンチー 人参のメンマ和え 大根の坦々スープ マスカットゼリー	米 片栗粉 油 はちみつ ごま	牛乳 鶏肉	ねぎ 人参 もやし きゅうり メンマ 大根 干しいたけ チンゲン菜 しょうが にんにく	816 28.5	23.9 2.3	PTA 試食会
13 金	チーズバーガー (丸パン)	○	(ハンバーグ・スライスチーズ) チキンのコールスローサラダ かぼちゃのスープ	パン 油 砂糖	牛乳 豚肉 ハム チーズ 鶏肉	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ かぼちゃ	753 33.9	32.2 3	
16 月	麦ご飯	○	ポークカレー パリパリサラダ ヨーグルトレーズン	米 麦 砂糖 油 揚げ麵 じゃがいも	牛乳 豚肉 ハム	にんにく 玉ねぎ しょうが 人参 キャベツ きゅうり レーズン	842 23.5	23.1 3	
17 火	ご飯	○	春巻き ビビンバ風春雨 わかめスープ 新生酪農のヨーグルト	米 春雨 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	人参 ねぎ 大豆もやし ほうれん草 玉ねぎ コーン	817 24	21.6 2.5	
18 水	テーブルロール	○	鶏肉のアップルソースかけ しゃきしゃきポテト 白菜のクリーム煮	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 コーン ブロッコリ りんご しょうが	791 37.6	30.7 2.8	
19 木	ツナそぼろごはん	○	おでん 小松菜の土佐和え すりおろしりんごゼリー	こめ 砂糖 さとも	牛乳 ツナ ちくわ 豚肉 さつま揚げ うずら卵 油揚げ	大根 人参 小松菜 もやし しょうが パナナ	784 32.9	20.9 3	
20 金	3年A組リクエスト キムチご飯	ジュ ア	鶏のから揚げ クリスマスケーキ 野菜サラダ(イタリアントレッシング)	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 ケーキ ドレッシング	ジョア 豚肉 鶏肉	生姜 人参 白菜 きゅうり キャベツ レタス コーン しょうが	781 29.8	23.9 2.6	終業式
中学生の基準値			エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g		脂質 23.1g	塩分 2.5g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

【病気予防の基本!】 石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法のひとつです。
洗い残しがないように、手洗いの基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

〔給食食材についてのお知らせ〕

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：北海道 玉ねぎ：北海道 しょうが：高知県
じゃがいも：北海道 にんにく：青森県 もやし：栃木県 ごぼう：青森県 きゅうり：千葉県 長ねぎ：千葉県 ニラ：千葉県
さつまいも：千葉県 ピーマン：岩手県 大根：千葉県 白菜：茨城県 セロリ：静岡県、愛知県 レタス：静岡県、兵庫県
青梗菜：静岡県、茨城県 パプリカ：韓国 キャベツ：千葉県、群馬県 トマト：愛知県 れんこん：千葉県、茨城県 りんご：青森県