

12月の給食予定表

令和4年(中学校用)

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	パンズパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ハンバーグケチャップソース ポイル花野菜 りんご (マヨ風ドレッシング)	鶏肉	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー 人参	玉葱 りんご とうもろこし	パン 砂糖	油 バター ドレッシング	813 30.3 30.5
2	金	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 焼き餃子② わかめサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 にら	しょうが にんにく 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 餃子の皮 澱粉	油 ごま油 ドレッシング	842 30.0 23.8
5	月	白飯 牛乳 銚子大根のほっこりみぞれ汁 あじアーモンドフライ (パックスソース) 五目きんぴら フルーツキャラットゼリー	豚肉 さつま揚げ あじ	牛乳 	小松菜 人参	しいたけ 大根 長葱 ごぼう えのきたけ れん根 こんにゃく	米 ゼリー 小麦粉 澱粉 パン粉 砂糖	油 アーモンド ごま油 ごま	840 30.5 24.3
6	火	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 野菜入りつくね 里芋のそぼろ煮	豆腐 油揚げ みそ 厚揚げ 鶏つくね 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 いんげん	長葱 にんにく	米 澱粉 砂糖 里芋	油 	838 32.7 24.6
7	水	白飯 牛乳 さつま汁 ほき磯部フライ 千草和え (ひじきの佃煮・パックスソース)	鶏肉 油揚げ みそ ほき 卵	牛乳 ひじき 青のり	人参 小松菜	長葱 こんにゃく キャベツ もやし	米 春雨 小麦粉 パン粉 さつま芋	油 ごま ドレッシング	816 30.6 22.4
8	木	胚芽パン 牛乳 ミネストローネ 豆腐グラタン クリーミーごまサラダ (メープル&マーガリン)	ベーコン 鶏肉 豆腐 たら	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく 玉葱 れん根 ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 小麦胚芽 じゃが芋 砂糖 ジャム 麦	オリーブオイル マーガリン ごま ドレッシング	800 28.6 32.0
9	金	白飯 牛乳 スーラーたん 春巻き もやしとちくわのあっさり炒め	豚肉 豆腐 卵 ちくわ	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜 しめじ しいたけ たけのこ 玉葱 長葱 にんにく もやし	米 春雨 春巻きの皮 澱粉	ごま油 ラー油 油	805 22.9 26.8
12	月	白飯 牛乳 いも餅汁 さばのみそ煮 豚肉と昆布の炒め煮	さば みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 いんげん	玉葱 長葱 こんにゃく 大根	米 砂糖 いも餅	油	786 31.3 22.9
13	火	白飯 牛乳 白菜のみそ汁 鶏肉のマリネ ブロッコリーおかし和え (野菜ふりかけ)	油揚げ みそ 鶏肉 かつおぶし	牛乳	小松菜 ブロッコリー	白菜 長葱 えのきたけ 玉葱 とうもろこし レモン果汁	米 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま	796 32.5 22.7
14	水	茶飯 牛乳 おでん 海と畑のサラダ マスカットゼリー	いわしつみれ さつま揚げ うずら卵 ツナ	牛乳 昆布 ひじき	人参 	大根 枝豆 こんにゃく キャベツ	米 ゼリー 砂糖	ドレッシング ごま	778 28.5 19.4
15	木	食パン 牛乳 さつま芋のシチュー 牛肉入りコロッケ (パックスソース) ビーンズツナサラダ	鶏肉 牛肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ	ひよこ豆 とうもろこし いんげん豆 キャベツ きゅうり 玉葱	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米粉 さつま芋 砂糖	油 ドレッシング バター	801 26.7 29.6
16	金	麦飯 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉葱 りんご みかん もも パイン ひよこ豆	米 じゃが芋 麦 砂糖 ゼリー	油 バター ルウ	834 22.1 19.9
19	月	白飯 牛乳 だまこ汁 いかごまフライ 三色和風和え (プチアセロラゼリー)	鶏肉 いか かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 もやし ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり	米 ゼリー だまこ餅 小麦粉 パン粉	ドレッシング ごま 油	780 26.5 19.7
20	火	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 照り焼きチキン 肉じゃが	さば みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	しょうが 大根 長葱 玉葱 しらたき	米 砂糖 じゃが芋	油	807 34.8 21.5
21	水	白飯 ジョア ハッシュドポーク 豆腐ナゲット② ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	豚肉 豆腐 鶏肉	ジョア	人参 ブロッコリー トマト	にんにく ひよこ豆 マッシュルーム 玉葱 とうもろこし きゅうり	米 ケーキ 澱粉 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング ルウ	879 26.7 25.6
22	木	ミルクロールパン 牛乳 ABCスープ ミートボール② コーンソテー (ミルメーク・いちごジャム)	ミートボール ベーコン ウインナー	牛乳	人参 パセリ いんげん	玉葱 キャベツ とうもろこし	パン ジャム マカロニ じゃが芋 ミルメーク	油	827 28.3 26.3

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆14日(水)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・容器回収になります。

☆21日(水)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

5日(月)の「銚子大根のほっこりみぞれ汁」は、「第6回和食給食レシピコンテスト」で入賞を果たした、「双葉小学校6年生の神原亜泉さん」のレシピです!! 寒くなると甘味や水分が増し、より美味しくなる銚子市の大根をたっぷりを使用した汁物です。味付けも優しい味わいで、大根の味がよくわかります。また、澱粉でとろみをつけているので、冷めにくくなり、寒い冬にもほっこり温まるピッタリなレシピです! 家庭でも醤油ベースのすまし汁に、大根おろしを入れてとろみをつければ簡単に作れますね! 皆さんもぜひ作ってみましょう! (*~*)

1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	815 28.9 24.5 2.8
中学生の1食あたり栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5

おせち料理はひとつひとつに意味があります。他のおせち料理の意味もしらべてみよう!

かずのこ
沢山の卵があることから、子孫繁栄(しそんはんえい)を願って。

えび
腰が曲がるまで、丈夫に長生きできるようにという長寿への願い。

黒豆
1年マメ(真面目に・健康に)暮らしていけますように。

きんとん
漢字で「金団」と書き、その色から財力、富を得る縁起物。