



12月の給食予定表



令和5年(中学校用)「お魚マーク」…銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

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 金	白飯 牛乳 豚キムチスープ チーズはんぺんフライ (パックソース) もやしとちくわいため	豚肉 みそ はんぺん ちくわ 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参 にら	にんにく しょうが 大根 長葱 もやし 白菜	米 パン めん 砂糖 いも類 小麦粉 パン粉	油 ごま油	838 30.0 26.6	
4 月	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 鶏肉のマリネ ブロッコリーツナサラダ (ひじきのり)	豚肉 みそ 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜 ブロッコリー	長葱 レモン果汁 切干大根 玉葱 きゅうり とうもろこし	米 澱粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	874 38.6 26.1	
5 火	麦飯 ジョア マーボー豆腐 春巻き わかめサラダ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 大豆	ジョア わかめ	人参 にら	にんにく しょうが 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 春雨 麦 春巻の皮 澱粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	846 26.5 22.4	
6 水	白飯 牛乳 銚子産キャベツと鶏肉のみそ汁 あじ揚げ煮 肉じゃがが 白ごまプリン	鶏肉 あじ 豚肉 みそ	牛乳 いんげん	人参 人参	キャベツ 長葱 もやし 玉葱 しらたき	米 砂糖 じゃが芋 プリン	油 ごま油 ごま	855 35.0 22.9	
7 木	ミルクロールパン 牛乳 コーンポスタージュ エビカツ (パックソース) ツナキャベツソテー	鶏肉 えび すりみ ツナ	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 とうもろこし キャベツ もやし	パン 小麦粉 パン粉	油 ルウ	822 35.5 29.4	
8 金	茶飯 牛乳 ひしおのうまみ銚子風おでん 海と畑のサラダ りんご (ピーナツハニー)	いわしつみれ ツナ さつま揚げ みそ ちくわ ぼうろ	昆布 牛乳 ひじき	人参	大根 枝豆 りんご キャベツ こんにゃく	米 花生 ごま ドレッシング	821 30.4 23.5		
11 月	白飯 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング・ブチアセロラゼリー)	豚肉 オムレツ ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト 赤ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 ひよこ豆 マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 クルトン ゼリー	油 ドレッシング ルウ	832 29.3 23.2	
12 火	白飯 牛乳 きのこたっぷり東総の恵み香るみそ汁 頼がとろける美味しさ満点!! 鶏の甘辛照り焼き 白菜ともやしのおかか和え プリン	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かつおぶし	牛乳	人参 小松菜	しいたけ しめじ キャベツ 長葱 にんにく れん根 大根 白菜 もやし	米 砂糖 澱粉 プリン	油 バター ごま	827 37.9 23.4	
13 水	白飯 牛乳 だまこ汁 いわしかりかりフライ② 明太ボテトサラダ	鶏肉 いわし 明太子	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 玄米粉 じゃが芋粉 だまこ餅	油 ドレッシング	856 25.5 27.0	
14 木	コッペパン 牛乳 白菜と鮭団子のクリーム煮 ソーセージ (パックケチャップ) りんごのレモン煮	ベーコン 鮭団子 ソーセージ	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉葱 白菜 マッシュルーム りんご レモン果汁	パン 砂糖 ルウ	油 ルウ	896 34.9 40.8	
15 金	チキンライス 牛乳 野菜たっぷりコンソメスープ ふわとろたまご ヨーグルト (ケチャップ)	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉葱 とうもろこし キャベツ	米 じゃが芋 ソルガムのバスタ	油	826 25.9 29.1	
18 月	白飯 牛乳 ポークカレー ごぼうサラダ アセロラミルクゼリー	豚肉 ハム	牛乳	人参	にんにく 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり ひよこ豆	米 ゼリー じゃが芋	油 バター ドレッシング ごま ルウ	895 24.2 27.6	
19 火	白飯 牛乳 高野豆腐のみそ汁 さばの竜田揚げ じゃが芋のカレー煮 (プチみかんゼリー)	高野豆腐 みそ さば 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	白菜 長葱 しょうが にんにく 玉葱	米 澱粉 砂糖 ゼリー じゃが芋	油	896 30.2 31.1	
20 水	茹でスパゲティ 牛乳 ミートソース ブロッコリーおほかまヨ風味和え クリスマスケーキ	豚肉 大豆 かつおぶし	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉葱 にんにく マッシュルーム セロリー	麺 砂糖 ケーキ	オリーブオイル ドレッシング ルウ	844 35.2 25.4	
21 木	くるみパン 牛乳 卵とじゃが芋のスープ クリスマスチキン パンキンサラダ (メープルジャム)	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 かぼちゃ	玉葱 キャベツ きゅうり	パン ジャム 小麦粉 じゃが芋	くるみ 油 ドレッシング	901 29.4 41.9	
☆都合により、献立内容を変更することがあります。 ☆5日(火)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。 ☆15日(金)のヨーグルトは業者より直接配送・容器回収になります。							1ヶ月の 平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	855 31.1 28.0 2.9
●15日(金)のふわとろたまごは、ひとり、お玉1杯弱をかけましょう!							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 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5

和食給食レシピコンテストの入賞レシピを提供します!!

12日(火)は、和食給食レシピコンテストで入賞した市内の生徒のレシピを提供します♪

汁物の「きのこたっぷり東総の恵み香るみそ汁」は銚子中学校の河名颯一郎さんのレシピです。銚子市のキャベツと旭市の豚肉、匝瑳市の長葱を使用した地産地消が考えられたメニューです。他にも、カルシウムを多く含む小松菜や豆腐を使用し、ビタミンDを多く含む干しいたけも入ることによってカルシウムの吸収をアップさせてくれるので、成長期にはぴったりの汁物です。

卵アレルギーをもつお友達も一緒に、みんなで食べられるようにとの想いがこもった一品です。

主菜の「頼がとろける美味しさ満点!! 鶏の甘辛照り焼き」は、銚子中学校の和泉櫻空さんのレシピです。

食感の楽しめるれん根や、銚子産の大根などの野菜を使用し、にんにくの風味をきかせ、さらにバターを加えることで味にコクが出ます。野菜のうま味が入った甘辛いタレをまとった鶏肉は、白飯との相性抜群ですよ!

他の入賞作品も今年度中に給食で提供予定なので、お楽しみに♪

