

12月 給食予定献立表

市川市立第一中学校

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価		
			しゆしよく	おかず(主菜) おかず(副菜)デザート				たんぱく質	脂質	
2	月	○	菜めし			米	青菜	エネルギー	730 kcal	★郷土料理★秋田県の郷土料理きりたんぼ汁です
			こまいのから揚げ	こまい		でん粉、油		たんぱく質	27.7 g	
			ごまマヨ和え			ごま、マヨネーズ(卵なし)	人参、小松菜、キャベツ、コーン、えのきたけ	脂質	23.3 g	
			だまこ汁	鶏肉		だまこもち	長ねぎ、白菜、干し椎茸、人参、ごぼう、せり	食塩相当量	2.8 g	
3	火	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー	854 kcal	
			家常豆腐丼の具	豚肉、生揚げ		砂糖、米粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、にら、ぶなしめじ、菊	たんぱく質	30.9 g	
			パンサンスー	ハム、卵		春雨、油、砂糖、ごま油	人参、きゅうり、キャベツ	脂質	28.3 g	
			りんごゼリー	アガー		砂糖	りんごジュース	食塩相当量	2.6 g	
4	水	○	ほうとう	豚肉、油揚げ、みそ		ほうとう	ごぼう、大根、人参、えのきたけ、ぶなしめじ、かぼちゃ、ほうれん草、長ねぎ	エネルギー	730 kcal	★郷土料理★山梨県の郷土料理ほうとうは平たい麺が特徴です
			ひじきの和風餃子	ひじき、豚肉		餃子の皮、でん粉、小麦粉、油	キャベツ、小松菜、長ねぎ、にんにく、生姜	たんぱく質	29.6 g	
			白菜の塩昆布和え	塩昆布		ごま油	白菜、きゅうり、人参	脂質	20.9 g	
			ヨーグルト	ヨーグルト				食塩相当量	3.0 g	
5	木	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー	789 kcal	ブルブルとした食感のオレングジです
			チキンカレー	鶏肉、チーズ		じゃがいも、油、小麦粉、バター、はちみつ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質	25.3 g	
			小松菜とこんにゃくのサラダ	ツナ		こんにゃく、砂糖、油、ごま	コーン、きゅうり、人参、小松菜	脂質	26.3 g	
			愛まどんな				愛まどんな	食塩相当量	1.9 g	
6	金	○	ごはん			米		エネルギー	871 kcal	
			ヤンニョムチキン	鶏肉		でん粉、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、生姜	たんぱく質	38.4 g	
			もやしナムル	ツナ		ごま油	もやし、小松菜、人参	脂質	34.6 g	
			中華五目豆腐	豚肉、豆腐		油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、白菜、菊、干し椎茸、きくらげ、グリーンピース	食塩相当量	2.8 g	
9	月	○	ジャコガーリックライス	かたくちいわし、ベーコン		米、オリーブ油、バター	にんにく、生姜、パセリ	エネルギー	792 kcal	お話し給食 絵本「ルルとララのスイートポテト」のお話し給食です
			ひじきのマリネ	ひじき、ささみ		砂糖、油	人参、きゅうり、もやし	たんぱく質	24.8 g	
			ミネストローネ	大豆、ベーコン、豚肉		マカロニ、オリーブ油、砂糖	セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、パセリ	脂質	25.9 g	
			スイートポテト	生クリーム、卵		さつまいも、砂糖、バター		食塩相当量	2.8 g	
10	火	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー	804 kcal	★郷土料理★栃木県特産のゆば入りの汁物です
			あぶたま丼の具	豚肉、油揚げ、卵		砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、干し椎茸、糸みつば	たんぱく質	39.1 g	
			日光ゆば汁	豆腐、ゆば、なると			大根、えのきたけ、人参、長ねぎ、小松菜	脂質	23.8 g	
			りんご				りんご	食塩相当量	2.7 g	
11	水	○	ホットロールパン	ウインナー、チーズ		食パン		エネルギー	709 kcal	
			豆サラダ	大豆、赤えんどう豆		砂糖、油	キャベツ、人参、玉ねぎ	たんぱく質	32.0 g	
			米粉豆乳コーンスープ	ベーコン、鶏肉、豆乳、白花生		油、じゃがいも、米粉	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	脂質	36.5 g	
			ひとくちいちご牛乳プリン				ひとくちいちご牛乳プリン	食塩相当量	3.0 g	
12	木	○	ごはん			米		エネルギー	730 kcal	
			アジフライ	あじ		小麦粉、パン粉、油		たんぱく質	33.6 g	
			ごま酢和え			ごま、砂糖、ごま油	もやし、小松菜、人参、白菜、えのきたけ	脂質	20.8 g	
			はっぼうみそ汁	豚肉、豆腐、みそ		じゃがいも、麩	人参、キャベツ、ごぼう、長ねぎ	食塩相当量	2.3 g	
13	金	○	ピビンバ	鶏肉、豚肉、みそ、大豆、卵		米、麦、砂糖、ごま油、ごま、油	ぜんまい、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草	エネルギー	763 kcal	★世界の料理★韓国の屋台料理が登場します
			切干大根の中華スープ	鶏肉、豆腐		ごま油	切干大根、人参、きくらげ、長ねぎ、白菜	たんぱく質	31.3 g	
			チーズハットグ	豆乳、チーズ		ホットケーキミックス、油、白玉粉、砂糖		脂質	28.1 g	
								食塩相当量	2.8 g	

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価		
			しゆしよく	おかず(主菜) おかず(副菜)デザート				たんぱく質	脂質	
16	月	○	ごはん			米		エネルギー	789 kcal	
			れんこんのハンバーグ	豚肉、鶏肉、豆腐、豆乳、ひじき		パン粉、砂糖	れんこん、玉ねぎ	たんぱく質	32.6 g	
			ポテトサラダ			ハム	マヨネーズ(卵なし)、油、じゃがいも	脂質	27.9 g	
			キムチ鍋汁	豚肉、豆腐、みそ		白滝	キャベツ、人参、長ねぎ、キムチ、にら	食塩相当量	3.0 g	
17	火	○	鮭と枝豆のごはん			鮭	米	エネルギー	703 kcal	レバーは鉄分補給の強い味方です
			レバーの香味揚げ	豚レバー		でん粉、油、砂糖、ごま	にんにく、生姜	たんぱく質	32.7 g	
			じゃがいものみそ汁	わかめ、生揚げ、みそ		じゃがいも	人参、玉ねぎ、白菜	脂質	17.9 g	
			はやか				はやか	食塩相当量	2.9 g	
18	水	○	ごはん			米		エネルギー	707 kcal	★冬至★焼き魚のたれにはゆずが入っています
			赤魚のゆずみそ焼き	赤魚、みそ		砂糖、でん粉	ゆず	たんぱく質	35.0 g	
			のりおかか和え	のり、かつお節			小松菜、もやし、人参	脂質	18.9 g	
			豚肉と里芋の煮つけ	豚肉、高野豆腐		油、里芋、こんにゃく、砂糖	ごぼう、人参、ぶなしめじ、干し椎茸、菊、いんげん	食塩相当量	2.3 g	
19	木	○	オムライス	ケチャップ小袋	鶏肉、スクランブルエッグ	米、バター、油、砂糖	トマトジュース、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	エネルギー	779 kcal	★クリスマス★年に一度の行事食です
			クリスマスサラダ	ツナ、チーズ		油、砂糖	ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン、玉ねぎ	たんぱく質	28.4 g	
			星マカロニスープ	ベーコン、ひよこ豆		米粉マカロニ	人参、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、コーン	脂質	30.9 g	
			クリスマスケーキ			クリスマスケーキ		食塩相当量	2.8 g	

★12月19日(木)オムライスについて★
 教室でチキンライスの上からスクランブルエッグをかけてオムライスにします。
 スクランブルエッグは加工により半熟状に見えますが、加熱をして提供します。

	月 栄 平 養 均 価 の
	エネルギー 768 kcal
	たんぱく質 31.6 g
	脂質 26.0 g
	食塩相当量 2.7 g

12月の給食回数 14回 (行事等により学年で異なる場合があります。)
 ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★給食人気レシピを紹介します★

【さんか焼き】 (4人分)

材料

- ・いわしすり身 100g
- ・豚ひき肉 130g
- ・しょうが ひとかけ
- ・長ねぎ 10cm
- ・卵 1個
- ・みそ 大さじ1
- ・生パン粉 30g
- ・乾燥おから 10g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ごま 小さじ2

作り方

- ① しょうがはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ② ごま以外のすべての材料をよく混ぜる。
- ③ 小判型に丸めてごまをふり、フライパンで焼いて完成!

11月に千産千消献立として登場しました。
 千葉県の恵みたっぷりの郷土料理です!
 いわしのほかに豚肉も入れて、子どもも食べやすい味になるように工夫しています♪

「冬至」を迎える準備をしよう!
 今年の冬至は12月21日です。冬至にはかわいかわい深い食べ物がいっぱいあるので、ご紹介します♪

★冬至とは…1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬が去り、春が来る節目として祝う風習があります。
 ★冬至の食べ物「かぼちゃ」…冬至には「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めると言われています。
 別名「南京」と呼ばれることと、栄養面でも優れていることから冬至に食べられます。

★冬至の風習「ゆず湯」…ゆずの強い香りには邪気が起こらないと考えられています。また、体の冷えを和らげたり、風邪を予防したりする効果があることから、ゆずを入れた湯船につかる風習があります。

給食では12月18日が冬至にちなんだ献立です。ゆず入りのみそだれをかけた魚料理が登場しますので、お楽しみに♪