



2019年 12月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
2月	○	ご飯					米	800 kcal	
		鮭レンコン揚げ	サケ,卵		にんじん	枝豆,れんこん	やまといも,小麦粉	ざんなん,油	25.9 g
		根菜汁	油揚げ,豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,大根	じゃがいも,こんにゃく	油,ごま	23.5 g
		いそあえ		のり		ほうれん草	もやし,えのきたけ	砂糖	2.7 g
		果物(オレンジ)		(牛乳)		オレンジ			
3火	○	ご飯					米	828 kcal	
		マーボー豆腐	豚肉,豆腐,みそ		にら	玉葱,干し椎茸,ねぎ	砂糖,かたくり粉	油,ごま油	30.8 g
		小松菜のナムル			にんじん,小松菜	もやし	砂糖	油,ごま	23.3 g
		マンゴーゼリー		寒天(牛乳)		マンゴー,ジュース,レモン	砂糖		3.1 g
4水	○	ご飯					米	845 kcal	
		ハンバーグ	豆腐,おから,卵,豚肉,豆乳			玉葱	パン粉,砂糖		29.9 g
		コーンスープ	豆乳	牛乳,チーズ	パセリ	玉葱,とうもろこし	じゃがいも,米粉	油	23.1 g
		もやしとピーマンのカレーあえ			ピーマン,赤パプリカ	もやし			2.1 g
		果物(オレンジ)		(牛乳)		オレンジ			
5木	○	ご飯					米	846 kcal	
		秋刀魚の甘露煮	サンマ			ねぎ,みかん,ジュース	砂糖		32.1 g
		吉野汁	鶏肉,豆腐,油揚げ		にんじん,江戸菜	干し椎茸	こんにゃく,かたくり粉		30.7 g
		コールスローサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ,玉葱	砂糖	油	3.3 g
		果物(りんご)		(牛乳)		りんご			
6金	○	ハムピラフ	ハム		にんじん,ピーマン	玉葱,マッシュルーム	米	バター,油	794 kcal
		ほうれん草のキッシュ	ベーコン,卵	牛乳,生クリーム,チーズ	ほうれん草	玉葱	砂糖		30.0 g
		ポークビーンズ	大豆,豚肉		にんじん,いんげん	玉葱	じゃがいも,砂糖		25.9 g
		コーンサラダ		(牛乳)	にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	油	3.1 g
9月	○	ご飯					米	821 kcal	
		生揚げと大根のオイスターソース炒め	生揚げ,鶏肉,うすら卵		にんじん,チンゲン菜	大根,さくらげ	砂糖,かたくり粉	油	27.6 g
		ベーコンと白菜のスープ	ベーコン			白菜	マロニー	油	26.4 g
		果物(みかん)		(牛乳)		みかん			3.0 g
10火	○	ご飯					米	823 kcal	
		ツナの和風ローフ	ツナ,鶏肉,おから		にんじん	玉葱,黄パプリカ	パン粉,砂糖	ごま	29.7 g
		筑前煮	鶏肉		にんじん,さやえんどう	たけのこ,れんこん	さといも,砂糖	油	25.0 g
		ごぼうサラダ	みそ	(牛乳)	にんじん,アスパラガス	ごぼう,キャベツ	砂糖	エッグケアマヨネーズ	2.2 g
11水	○	ご飯					米	908 kcal	
		ポークカレー	大豆,豚肉	チーズ	にんじん	にんにく,玉葱	じゃがいも	油	29.6 g
		小松菜のツナあえ	ツナ,鶏肉,おから		小松菜	とうもろこし,しょうが			23.4 g
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト(牛乳)		みかん,缶,パイナップル,桃,梅	はちみつ	3.0 g	
12木	○	ご飯					米	814 kcal	
		あぶ玉どん	油揚げ,なると,卵		にんじん	玉葱,ねぎ	砂糖		30.8 g
		キャベツの甘酢あえ			にんじん	キャベツ	砂糖		20.1 g
		豚汁	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,小松菜	ごぼう,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく		3.2 g
		果物(みかん)		(牛乳)		みかん			
13金	○	ご飯					米	761 kcal	
		鮭の南部焼き	サケ				砂糖	ごま	35.9 g
		芋の子汁	豆腐		にんじん	大根,ごぼう,ねぎ	さといも,こんにゃく	油	19.0 g
		くきわかめの金平	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう,枝豆	つきこんにゃく,砂糖	ごま油	3.6 g
		果物(りんご)		(牛乳)		りんご			

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源		
16月	○	ご飯					米	818 kcal		
		鰯の蒲焼き					しょうが	かたくり粉,砂糖	油	28.1 g
		沢煮椀				にんじん,三つ葉	ごぼう,干し椎茸			23.6 g
		かぼちゃとさつまいものサラダ		ヨーグルト		かぼちゃ	とうもろこし	さつまいも	エッグケアマヨネーズ	2.0 g
		果物(オレンジ)		(牛乳)		オレンジ				
17火	○	黒糖パン						パン粉,砂糖		790 kcal
		豆腐のツナグラタン	豆腐,ツナ	チーズ			玉葱		エッグケアマヨネーズ	29.2 g
		ABCスープ	鶏肉		にんじん,パセリ	玉葱,キャベツ	マカロニ			28.1 g
		かぶのサラダ			にんじん,かぶ(葉)	かぶ,玉葱		ごま油		3.3 g
		ゆずゼリー		(牛乳)		ゆず	ゼラチン,砂糖			
18水	○	ご飯					米	756 kcal		
		鯖の味噌煮		サバ,みそ			しょうが	砂糖	ごま	30.8 g
		けんちん汁	鶏肉,豆腐,油揚げ		にんじん	大根,ごぼう,ねぎ	さといも,こんにゃく		油	21.6 g
		にんじんと大根の浅漬け		こんにゃく	にんじん,大根葉	大根				2.4 g
		果物(りんご)		(牛乳)		りんご				
19木	○	かぼちゃときのこのほうとう	鶏肉,油揚げ,みそ		にんじん,かぼちゃ	しめじ,ねぎ	ほうとう			774 kcal
		松風焼き	鶏肉,みそ,豆腐			ねぎ,しょうが	パン粉,砂糖	油,けしの実		35.3 g
		白菜おほかあえ	かつお節		にんじん	白菜				26.4 g
		じゃがいものみそがらめ	みそ	(牛乳)			じゃがいも,砂糖	ごま油,ごま		3.3 g
20金	○	ガーリックライス			にんじん	にんにく,玉葱	米	油		847 kcal
		鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉	油		30.1 g
		ミネストローネ	ひよこ豆,ウィンナー		にんじん,トマト	キャベツ,玉葱	マカロニ	オリーブ油		24.0 g
		クリスマスサラダ			フロコリー,赤パプリカ	キャベツ,きゅうり	砂糖	油		3.5 g
		紅茶ゼリー		寒天			砂糖			
		ジョア		ジョア						

※(牛乳)はパックの牛乳です

栄養素の基準値	今月の平均値
830kcal	815 kcal
34.0 g	30.4 g
25.0 g	24.3 g
2.5 g	2.9 g



毎月19日は「食育の日」です。今年度は食育の日に全国の郷土料理を紹介し、今月は「ほうとう(山梨県)」です。

★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。

☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。

☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてきましょう。

おせち料理

お正月になると、おせちを食べます。おせちというのは、季節の変わり目の節日(せちにち)に食べる料理のことで「御節供(おせちく)料理」と呼ばれていたものが短くなった名前です。節日には、1月1日(元旦)、3月3日(ひな祭り)、5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕)などがあります。おせちにはいろいろな願いが込められているようです。

作ってみよう!「田作り」

(3人分)

ごまめ(30g)、くるみ(30g)、白ごま(小さじ1)
砂糖(大さじ2)、酒(大さじ1)、みりん(小さじ1)
しょうゆ(大さじ1)

- ①ごまめとくるみはフライパンでカリっとするまで炒めます。
- ②①とは別の鍋に調味料を入れ、少しとろみが出るまで煮立たせます。
- ③②のタレに①とごまを入れあえます。
- ④クッキングシートなどに広げて冷めます。

