



12月の予定献立表



市川市立妙典中学校

2019

日曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 な 食 品						I群	蛋白質 kcal	g	脂質 g	塩分 g
				主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2月	豚キムチ丼	☑	中華きゅうり 鶏団子スープ 黒ごまプリン	豚肉・生揚げ・鶏肉・大豆	牛乳 リンパクリーム	人参・にら 小松菜	にんにく・生姜・長ネギ・白菜・きゅうり・大根・干し椎茸	米・麦・砂糖	油・ごま	844	34.1	25.6	2.9	
3火	しらすわかめご飯	☑	鶏のから揚げ ごぼうのみそマヨサラダ みそ汁 果物(みかん)	鶏肉・油揚げ・豆腐	牛乳 しらすわかめ	人参	生姜・ごぼう・キャベツ・えのき草・白菜・大根・長ネギ	米・麦・砂糖 里芋	油・ごま マヨネーズ	826	36.5	24.8	3.0	
4水	はちみつパン	☑	ポークビーンズ シーザーサラダ カフェオレゼリー	大豆・ベーコン・豚肉	牛乳・チーズ 生クリーム	人参・トマト パプリカ	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	パン・砂糖 じゃが芋	油	839	32.9	27.0	3.2	
5木	ご飯 じゃこふりかけ	☑	すき焼き風煮 磯和え スイートポテト	かつお節・豚肉・焼き豆腐・卵	牛乳・のり ちりめん スライス	人参・小松菜 ほうれん草	干し椎茸・長ネギ・白菜・えのき草・もやし	米・砂糖 お麩 さつま芋	油・ごま バター	823	32.2	18.5	2.4	
6金	ご飯	☑	いかのサラサ揚げ ブロッコリーのおかか和え 五目すいとん チーズりんご	いか・かつお節・卵・鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	生姜・ごぼう・大根・長ネギ	米・砂糖 片栗粉・白玉粉 小麦粉	油	827	36.2	20.0	2.6	
9月	マーボー丼	☑	春雨サラダ フルーツヨーグルト和え	豚肉・大豆・豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 にら	にんにく・生姜・たけのこ・干し椎茸・玉ねぎ・もやし・きゅうり	米・麦・砂糖 春雨・はちみつ	油	883	32.8	24.9	2.2	
10火	ご飯	☑	白身魚の香味だれ 切干煮 かき玉汁 果物(りんご)	ホキ・ベーコン・油揚げ・さつま揚げ・豆腐・卵	牛乳	人参・小松菜	にんにく・生姜・長ネギ・切干大根・りんご	米・砂糖 片栗粉	油	827	34.1	21.6	3.1	
11水	食パン チョコクリーム	☑	鶏肉のはちみつ焼き コールスローサラダ 里芋シチュー	鶏肉・ベーコン・豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・コン	パン・里芋 じゃが芋 はちみつ	油・バター チョコ	831	36.8	28.0	3.6	
12木	ご飯	☑	かに玉焼き 大根のオイスターソース煮 中華スープ 果物(みかん)	卵・かにかま・豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳	人参・こねぎ チンゲン菜	たけのこ・干し椎茸・大根・きくらげ・白菜・長ネギ	米・砂糖 マロニー	油	833	33.6	24.5	2.9	
13金	ご飯 味付けのり	☑	ししゃものパリパリ揚げ ごま和え 五目旨煮	鶏肉・生揚げ	牛乳・のり ししゃも	ほうれん草 小松菜・人参 いんげん	ごぼう・たけのこ・干し椎茸・キャベツ・もやし	米・砂糖 春巻の皮 じゃが芋	油・ごま	840	33.8	23.3	2.1	
16月	ホイコーロー丼	☑	ホタテ入りしゅうまい 海藻サラダ	豚肉・卵・ほたて貝柱	牛乳・わかめ 海藻ミックス	人参 ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・生姜・大根・きゅうり	米・砂糖 しゅうまいの皮	油・ごま	833	32.9	24.5	2.3	
17火	ご飯	☑	さつま揚げ 干草和え 里芋のそぼろ煮	すけとうだら・ぐち・豚肉・大豆・生揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜・人参 いんげん	生姜・玉ねぎ・枝豆・キャベツ・もやし・たけのこ・干し椎茸	米・砂糖 里芋	油	859	34.3	24.1	2.2	
18水	カレーうどん	☑	おからコロッケ ごまきゅうり 果物(りんご)	鶏肉・なると・豚肉・おから・卵	牛乳	人参	生姜・長ネギ・玉ねぎ・しめじ・きゅうり	うどん・砂糖 パン粉 じゃが芋	油・ごま	820	32.4	28.9	3.3	
19木	ご飯 おかかふりかけ	☑	白身魚のみそチーズ焼き ポテトサラダ みそ汁 果物(みかん)	かつお節・タラ・油揚げ	牛乳・わかめ チーズ	人参 小松菜	きゅうり・白菜・大根	米・砂糖 じゃが芋 お麩	油・ごま マヨネーズ	807	34.9	22.6	2.7	
20金	ロールパン	☑	ミートローフ パスタサラダ パンプキンスープ いちごプリン	豚肉・卵・豆乳	牛乳 生クリーム	人参・南瓜 パセリ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コン・にんにく・セロリ	パン・砂糖 パン粉 パスタ	油 バター	893	34.9	33.7	3.7	

冬野菜
東洋医学ではよく「冬野菜は体を温める」「夏野菜は体を冷やす」といわれています。育つ時期や環境が違うため、冬と夏では採れる野菜の体への効果が違うと考えられてきたのです。冬野菜は、寒くて厳しい環境の中で育つため、甘みがあり、また冬の健康をまもるのに欠かせないビタミン類も多く含んでいます。また、煮物にぴったりの野菜も多く、身体がほかほかになります。最近では、ほとんどの野菜が一年中出回っていますが、旬の時期に旬のものを食べ、季節に合った体調管理を意識してみるのもよいですね。

【大根のオイスターソース煮】の作り方(5人分)
①大根250gを1cm幅のいちょう切りにし、下茹でしておく。
②豚もも小間切れ100gを炒め、和風だし汁100gを加え、あくをとる。
③②に以下の調味料を加えて煮る。
・酒小さじ1/2
・しょう油大さじ1
・みりん小さじ1/2
・砂糖大さじ1/2
・オイスターソース小さじ1
④大根に味が染みたら、片栗粉適量でとろみをつけ、こねぎ少量をちらす。

☆ 食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

12月の平均値	839	34.2	24.8	2.8
栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5

今年も残すところわずかになりました。皆さんにとってどのような1年でしたか？冬休みは日本の伝統行事や行事食に接する良い機会です。食事のお手伝いをしたり、なぜ昔から食べられてきたのかを考え、味わって食事をしてみるとよいですね。

