

12月 給食予定献立表

市川市立妙典中学校

2024

日	曜日	こんだて		主な食品				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	1群 2群	3群 4群	5群 6群			
2月	火	五穀ご飯			米 五穀		770 kcal	
	水	マー婆ー豆腐	豚肉 豆腐 味噌	にら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	砂糖 片栗粉 でん粉	なたね油 ごま油	33.6 g
	木	3色ナムル		人参 小松菜	もやしにんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	26.6 g
	金	花みかん		みかん				2.9 g
	木	牛乳	牛乳					
3月	火	ご飯			米		800 kcal	
	水	豚肉大根の含め煮	豚肉	人参 いんげん	生姜 大根	こんにゃく 砂糖		31.7 g
	木	いかの更紗揚げ	いか		生姜	砂糖 片栗粉	なたね油	28.6 g
	金	浅漬け	塩昆布	人参	キャベツ きゅうり			2.6 g
	木	牛乳	牛乳					
4月	水	セサミトースト	牛乳		食パン 砂糖	ごま バター	761 kcal	
	木	チリコンカン	いんげんまめ 豚肉	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	28.5 g
	金	ツナサラダ	ツナ	人参	レモン きゅうり キャベツ 黄ピーマン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	29.9 g
	木	ひとくちゼリー						2.9 g
	木	牛乳	牛乳					
5月	木	ご飯			米		764 kcal	
	火	豆腐ハンバーグ	豆腐 おから 鶏肉 豆乳		玉ねぎ	片栗粉 砂糖	なたね油	29.0 g
	水	わかめサラダ		わかめ	人参	大根 きゅうり	砂糖 ごま油 なたね油	21.7 g
	木	さつま芋の味噌汁	油揚げ 味噌		ほうれん草		さつま芋	2.3 g
	木	牛乳	牛乳					
6月	金	発芽玄米入りご飯			米 発芽玄米		764 kcal	
	木	ハッシュドポーク	豚肉	生クリーム	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	小麦粉	なたね油 バター	27.3 g
	木	マセドンサラダ		チーズ	人参	じゃが芋	なたね油	23.5 g
	木	りんご				りんご		2.3 g
	木	牛乳	牛乳					
9月	月	麦ご飯			米 大麦		798 kcal	
	火	豚肉丼	豚肉	いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにゃく 砂糖	なたね油	27.8 g
	水	味噌ポテト	味噌			じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油	22.3 g
	木	磯か和え	のり	ほうれんそう 人参	きゅうり もやし		ごま	2.8 g
	木	花みかん			みかん			
10月	火	牛乳	牛乳					
	木	キャロットライス		人参 バセリ		米 大麦	オリーブオイル	720 kcal
	木	レバーケチャップ	豚レバー		生姜	片栗粉 砂糖	なたね油	25.9 g
	木	ベーコンとかぶのスープ	ベーコン	かぶの葉 人参	かぶ		なたね油	17.7 g
	木	ポテトサラダ		人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	マヨネーズ	2.1 g
11月	水	ジョア	ジョア					
	木	中華麺				ラーメン		746 kcal
	木	ジャージャー麺	豚肉 味噌	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 竹の子 キャベツ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	29.7 g
	木	ナムル		わかめ	人参 葉ねぎ	もやし きゅうり	砂糖	25.2 g
	木	マーラーカオ	卵	牛乳 スキムミルク		小麦粉 砂糖	バター ごま	2.8 g
12月	木	牛乳	牛乳					
	木	ご飯			米		759 kcal	
	木	鰯の味噌煮	鰯 味噌		生姜	砂糖 片栗粉		35.5 g
	木	吉野汁	鶏肉 油揚げ	人参 ほうれんそう	ごぼう 大根	こんにゃく 片栗粉		22.9 g
	木	酢の物		わかめ ジャコ	もやし きゅうり	砂糖	ごま	2.9 g
13月	木	牛乳	牛乳					
	木	発芽玄米入りご飯			米 発芽玄米		809 kcal	
	木	味付きのり	のり					34.4 g
	木	家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌	人参	生姜 竹の子 キャベツ にんにく 豆腐 きゅうり 黄ピーマン もやし	砂糖 片栗粉	なたね油	26.4 g
	木	ラーメンサラダ	鶏肉	人参		砂糖 中華めん	ごま油 なたね油	2.6 g
13月	木	ごまプリン	豆乳			プリンの素	ごま	
	木	牛乳	牛乳					

このマークがついた献立は、オレンジリボンキャンペーンのアンケート結果から12月の給食に登場したメニューです。
アンケートの結果は11月の給食よりをご覧ください。

日	曜日	こんだて		主な食品				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	1群 2群	3群 4群	5群 6群				
16月	火	麦ご飯			米 麦			724 kcal	
	水	冬野菜カレー	豚肉 白いんげん豆	チーズ	人参 プロコッリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 なし 長ねぎ れんこん	さつまいも なたね油 バター	24.0 g	
	木	ひじきのマリネ		ひじき	人参	もやし きゅうり 玉ねぎ	砂糖	20.3 g	
	木	りんご				りんご		2.4 g	
	木	牛乳	牛乳						
17火	火	ご飯			米			777 kcal	
	水	すき焼き煮	豆腐 豚肉			しいたけ 長ねぎ 白菜	焼きふしらき砂糖 なたね油	27.8 g	
	木	ごま和え		人参 小松菜	キャベツ もやし	キャベツ もやし	さつまいも ごま	21.3 g	
	木	焼き芋					さつまいも	2.0 g	
	木	牛乳	牛乳						
18水	水	ココア揚げパン					コッペパン 砂糖	なたね油	753 kcal
	木	中華風コーンスープ	ベーコン 卵		人参 チンゲン菜	コーン 玉ねぎ もやし	片栗粉 なたね油 ごま油	26.3 g	
	木	パンパンジーサラダ	鶏肉			キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 生姜	砂糖 ごま	32.2 g	
	木	元気ヨーグルト		ヨーグルト				2.7 g	
	木	牛乳	牛乳						
19木	木	ガーリックライス	豚肉		パセリ	にんにく	米 麦 砂糖	オリーブオイル	815 kcal
	木	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	マカロニ	オリーブオイル	37.0 g
	木	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			生姜 玉ねぎ	砂糖	なたね油	24.0 g
	木	かぼちゃサラダ		チーズ	かぼちゃ	レーズン		マヨネーズ	2.5 g
	木	はちみつゆずゼリー			牛乳				

☆材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、
次の人気が気持ちよく使えるようにして持ってきましょう。

12月の平均値

エネルギー	769 kcal	脂質	24.5 g
たんぱく質	29.9 g	食塩相当量	2.6 g

※1月の給食は8日(水)開始の予定です。

12・1月は読書月間

本に出てくる食べもの給食

妙典中では12月と1月は読書月間です。そこで、図書の鈴木先生と相談し、「本に出てくる食べもの給食」を実施することになりました。

今回は小野寺史宣著『とにもかくにもごはん』より、本の舞台である子ども食堂のメニューを作ることにしました。その中の「あんかけふっくら豆腐ハンバーグ」、付け合わせは「コーンとさつま芋と甘露煮」から「さつま芋の味噌汁」へ、「海藻サラダ」は「わかめサラダ」へ、給食用に少し内容を変更した献立です。

5日(木)に作りますので、この本を読んだことがある人も、これから読んでみようと思う人も、楽しんでもらえたら嬉しいです。



図書の鈴木先生からのコメント

「本に出てくる食べもの