

2022



12月の予定献立表



市川市立妙典中学校

一口メモ	日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 な 食 品						1人1日	蛋白質	脂質	塩分
						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		kcal	g	g	g
						1群	2群	3群	4群	5群	6群				
12月からお米の銘柄が千葉県産「粒すけ」から「ふさこがね」にかわります。 【感染症を予防しよう！】冬の寒い時期は水道の水も冷たくなり、つい、手洗いがおろそかになっていませんか？手はさまざまなものに触れるため、細菌やウイルス、汚れなどがつきやすいので、手をきれいに洗うことは、感染症を防ぐ上でとても大切です。 指先を水で流しただけでは菌が多く残っています。石けんをつかってよく泡立て、丁寧に洗いましょう。  また、給食当番は、エプロンや三角巾の身支度を整え、からだについたウイルスが給食に入るのを防ぎます。身支度をきちんと整えましょう。 今年も残すところあとわずかとなりました。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。	1	木	ご飯		鯖のカレー揚げ 黒こしょう炒め 村雲汁	さば・豚肉・卵・豆腐	牛乳	小松菜 人参	生姜・にんにく・しめじ・もやし・キャベツ・長ネギ	米・でん粉 春雨	油	816	36.2	26.9	2.5
	2	金	ご飯		中華五目豆腐 揚げワンタン ナムル 果物（オレンジ）	豚肉・豆腐・鶏肉	牛乳	人参・小松菜 ほうれん草	にんにく・生姜・白菜・筍・きくらげ・れんこん・長ネギ・もやし・オレンジ	米・砂糖 かつおの皮	油・ごま	814	32.5	24.8	2.4
	5	月	豚丼		ごぼうのみそマヨサラダ みそ汁 みかんゼリー	豚肉・鶏肉・豆腐・油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ・長ネギ・ごぼう・キャベツ・白菜・大根・ごぼう	米・砂糖 しらすたき じゃが芋	油・ごま マネー	855	33.5	21.7	2.7
	6	火	ご飯 味付けのり		鯖の和風マネー 焼き 切干煮 かきたま汁 お米でりんごタルト	鯖・ベーコン・油揚げ・さつま揚げ・なると・豆腐・卵	牛乳のり	小松菜 人参	切干大根	米・砂糖	油 マネー	880	37.7	26.0	2.8
	7	水	小松菜と豚肉の あんかけ焼きそば		ひじき春巻き 野菜のオムレツ炒め シルメーグ	豚肉・鶏肉	牛乳 ひじき	人参・小松菜 チンゲン菜	にんにく・生姜・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・長ネギ・キャベツ・しめじ	中華麺・砂糖 春巻きの皮	油	808	33.6	26.3	3.3
	8	木	わかめご飯		ひき肉とチーズの卵焼き ごまきゅうり 五目旨煮	卵・鶏肉・生揚げ	牛乳・チーズ わかめ ひじき	人参	ごぼう・筍・干し椎茸・きゅうり	米・麦・砂糖 じゃが芋	油 ごま	886	37.0	28.2	3.0
	9	金	ウインナーピラフ		鶏肉のメキシカンソース ジャーマンポテト 白菜スープ	ウインナー・鶏肉・ベーコン	牛乳	人参 トマト かわの葉	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・白菜・かわ	米・麦 じゃが芋 マロニー	油・バター	844	34.6	26.3	3.4
	12	月	ホイコーロー丼		しゅうまい 春雨サラダ	豚肉・卵	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ・玉ねぎ・生姜・もやし・きゅうり	米・砂糖 しゅうまいの皮 春雨	油・ごま	836	32.6	23.6	2.1
	13	火	鯖ふりかけご飯		きびなごフライ 磯和え 大根と豚肉の煮物	鯖・豚肉	牛乳・のり きびなご	人参・小松菜 ほうれん草	えのき茸・もやし・生姜・大根・たけのこ	米・砂糖 里芋	油・ごま	811	33.1	22.6	2.3
	14	水	きな粉揚げパン		ポークビーンズ シーザーサラダ	きな粉・大豆・豚肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	人参 トマト ビーマン	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	パン・砂糖 じゃが芋	油	810	32.3	27.8	2.8
	15	木	じゃこふりかけご飯		すき焼き風煮 ごま和え さつま芋のシガキ焼き	かつお節・豚肉・焼き豆腐	牛乳 ちりめん	人参・小松菜 ほうれん草	干し椎茸・長ネギ・白菜・キャベツ・もやし	米・砂糖・お麴 さつま芋	油・ごま マーガリ	846	31.1	22.3	2.3
	16	金	ご飯		つくねの照り焼き 納豆和え みそ汁 果物（りんご）	鶏肉・豆腐・豆腐乳・卵・納豆・かつお節・油揚げ	牛乳 わかめ	人参・小松菜 ほうれん草	生姜・長ネギ・白菜・キャベツ・大根・ごぼう	米・パン粉 砂糖 じゃが芋	油	811	34.5	21.6	2.6
	19	月	チキンカレー		豚しゃぶごまドレサラダ ヨーグルト	鶏肉・豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・きゅうり・もやし	米・麦・砂糖 じゃが芋	油・ごま バター	896	33.7	24.2	2.5
	20	火	ご飯		おからコロッケ 塩昆布キャベツ 鶏団子汁 チーズ	豚肉・おから・鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・生姜・大根・白菜・長ネギ	米・パン粉 じゃが芋	油	888	33.6	29.2	2.7
	21	水	ロールパン		ミートローフ 野菜ソテー パンプキンスープ いちごプリン	豚肉・卵・ベーコン・豆腐乳	牛乳 生クリーム	人参・小松菜 南瓜 パセリ	玉ねぎ・エリンギ・にんにく・キャベツ・セロリ	パン・砂糖 パン粉	油 バター	819	35.0	36.7	3.3
☆ 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	841	34.1	25.9	2.7
											栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5