



12月 献立表



※アレルギー食品には記号を表示しています

青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	豚キムチ丼	○	凍り豆腐のごまあえ 相性汁 果物(りんご)	★牛乳、豚肉、凍り豆腐、ベーコン、豆乳、米みそ	米、強化米、しらたき、ひまわり油、三温糖、ごま油、ごま、さつまいも、緑豆はるさめ、ひまわりサラダ油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、はくさい、にら、ほうれんそう、はくさい、にんじん、きぬさや、りんご	826 kcal 32.8 g 24.6 g 2.9 g
2火	コッペパン	○	さけのハニーマヨソース ペンネとブロッコリーのサラダ 切り干し大根のスープ	★牛乳、鮭、ロースハム、ベーコン	★コッペパン、はちみつ、三温糖、★マヨネーズ(卵黄型)、マカロニ、オリーブ油、米油	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、切干しだいこん、はくさい、えのきたけ、こまつな	773 kcal 39.4 g 30.6 g 3.1 g
3水	ご飯	○	れんこんと豚肉の甘辛揚げ ひじきのマリネ すいとん汁 醤油	★牛乳、豚肉、凍り豆腐、こめひじき、鶏肉、鶏肉、油揚げ	米、強化米、かたくり粉、米油、三温糖、ひまわりサラダ油、★小麦粉	れんこん、にんじん、キャベツ、こまつな、とうもろこし、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	809 kcal 30.4 g 23.9 g 2.3 g
4木	コッペパン	○	スペインオムレツ ポパイサラダ 米粉のシチュー ブルーベリージャム	★牛乳、★たまご、ベーコン、★クリーム、ロースハム、鶏肉、豆乳	★コッペパン、じゃがいも、三温糖、ひまわりサラダ油、ひまわり油	にんじん、玉葱、パセリ、ほうれんそう、もやし、ぶなしめじ、とうもろこし、ブロッコリー、プルーン、ジャム	832 kcal 34.3 g 33.9 g 2.6 g
5金	ご飯	○	白身魚のころころ揚げ 白菜漬け 豆腐チゲ	★牛乳、ホキ、塩昆布、豆腐、豚肉	米、強化米、かたくり粉、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが、はくさいキムチ漬け、だいこん、もやし、にら、ねぎ	807 kcal 28.8 g 20.6 g 2.9 g
8月	ハヤシライス	○	りんごケーキ 海藻サラダ	★牛乳、豚肉、★たまご、★ヨーグルト、わかめ	米、米油、じゃがいも、三温糖、米油、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、エリンギ、りんご、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	821 kcal 23.9 g 22.6 g 2.6 g
9火	揚げパン(きなこ)	○	ペンネマカロニマトソース レンコンとブロッコリーのサラダ ポトフ	★牛乳、きな粉、ベーコン、★チーズ、鶏肉	★コッペパン、ひまわり油、グラニュー糖、マカロニ、ひまわりサラダ油、オリーブ油、三温糖、ごま、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、れんこん、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、パセリ	811 kcal 28.5 g 30.7 g 2.4 g
10水	焼き鳥丼	○	だいこんの梅肉あえ ふのみそ汁 果物(みかん)	★牛乳、鶏肉、★たまご、かつお、米みそ	米、強化米、中さら糖、焼きふ	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、うめ、しそ、玉葱、ほうれんそう、みかん	793 kcal 30.1 g 19.3 g 2.5 g
11木	コッペパン	○	いかとポテトのマヨネーズソース コーンサラダ 春雨のスープ	★牛乳、いか、豆乳、鶏肉	★コッペパン、じゃがいも、かたくり粉、ひまわりサラダ油、★マヨネーズ(全卵型)、三温糖、緑豆はるさめ	パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、はくさい、ねぎ	805 kcal 31.7 g 28.9 g 2.5 g
12金	ご飯	○	豆腐の五目蒸し 納豆あえ 親子うどん	★牛乳、豆腐、凍り豆腐、鶏肉、干ひじき、★たまご、納豆、かつお、鶏肉、★たまご、かまぼこ、だし昆布	米、強化米、ごま、三温糖、かたくり粉、★うどん(ゆで)冷	ねぎ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ぶなしめじ、しいたけ	795 kcal 33.7 g 19.3 g 2.5 g
15月	ご飯	○	鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル 厚揚げの中華炒め煮	★牛乳、鶏肉、生揚げ、豚肉、★えび	米、強化米、三温糖、ごま油、ひまわりサラダ油、かたくり粉	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、とうもろこし、きゅうり、はくさい、ぶなしめじ、たけのこ、えだまめ	802 kcal 31.3 g 23.4 g 2.5 g
16火	きつねうどん	○	かき揚げ 昆布つけ 果物(みかん)	★牛乳、豚肉、油揚げ、ちくわ、塩昆布	★うどん風ソフト麺、三温糖、★花衣、米油	にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、玉葱、みつね、キャベツ、きゅうり、みかん	793 kcal 29.9 g 21.8 g 3.0 g
17水	ご飯	○	炒り豆腐 春雨サラダ 豚汁	★牛乳、豆腐、豚肉、★たまご、ロースハム、豚肉、豆腐、米みそ	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、普通はるさめ、さといも、つきこん、ごま油	にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ	793 kcal 33.1 g 26.1 g 2.6 g
18木	コッペパン	○	白身魚のフライ 大根サラダ 野菜スープ	★牛乳、もうかざめ、かまぼこ、ウィンナー	★コッペパン、★花衣、★パン粉、米油、中さら糖、ひまわりサラダ油	だいこん、キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、パセリ、ほうれんそう	803 kcal 42.1 g 24.1 g 2.9 g
19金	チキンカレー	○	ごぼうチップ 手作り福神漬け 果物(りんご)	★牛乳、鶏肉	米、強化米、じゃがいも、ひまわりサラダ油、★小麦粉、★有塩バター、かたくり粉、ひまわり油、ごま、三温糖	にんじん、玉葱、にんにく、しょうが、えだまめ、ごぼう、きゅうり、だいこん、れんこん、りんご	818 kcal 23.9 g 24.4 g 2.0 g
22月	ひじきご飯 冬至献立	○	こんにゃくとちくわのゆず れんこんサラダ 南瓜ほうとう	★牛乳、こめひじき、鶏肉、油揚げ、ちくわ、米みそ、ロースハム、豚肉	米、強化米、三温糖、こんにゃく、ごま、ひまわりサラダ油、★ほうとう(ゆで)冷	にんじん、しいたけ、えだまめ、ゆず、れんこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、だいこん、かぼちゃ、ぶなしめじ、ねぎ	777 kcal 30.2 g 17.2 g 2.8 g
23火	コッペパン セレクト給食 アンケートで選んだ 主菜、副菜、デザートが トレイに並びます♪	○	主) えびフライ 主) 鶏肉の唐揚げ 主) 鮭とチーズの春巻き 副) 糸寒天サラダ 副) ポテトサラダ ABCスープ デ) 豆乳プリン デ) あまなつゼリー	★牛乳、鶏肉、★チーズ、ロースハム、糸寒天、ベーコン	★コッペパン、ひまわり油、ごま油、かたくり粉、★春巻きの皮、じゃがいも、★マヨネーズ(卵黄型)、三温糖、ごま、★マカロニ、ひまわりサラダ油	しそ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、玉葱	
24水	ご飯	○	五目卵焼き マンナンサラダ すいとん汁 味噌	★牛乳、★たまご、豚肉、★えび、まぐろ、焼きのり、油揚げ、鶏肉、米みそ	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、しらたき、ごま、★マヨネーズ(卵黄型)、★小麦粉	にんじん、玉葱、ごぼう、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	823 kcal 31.8 g 29.2 g 2.5 g
25木	スパゲティナポリタン クリスマス献立	○	ローストチキン マカロニ★サラダ ケーキ	★牛乳、豚肉、ウィンナー、鶏肉	スパゲッティ、ひまわりサラダ油、マカロニ	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり	846 kcal 41.2 g 37.6 g 2.6 g
26金	ご飯	○	鮭の西京焼き 五色なます 筑前煮	★牛乳、鮭、刻み昆布、蒸しかまぼこ、鶏肉、ちくわ	米、強化米、三温糖、こんにゃく、ひまわりサラダ油	だいこん、こまつな、にんじん、たけのこ、ごぼう、れんこん、しいたけ、きぬさや	775 kcal 43.0 g 19.9 g 2.0 g



1年の中でもっとも日が短い日を「冬至」といいます。
そんな「冬至に食べるとがせをひかない」といわれている野菜
は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
③かぼちゃ ④えだまめ

※冬至は12月21日または22日です。
※冬至は12月21日または22日です。
※冬至は12月21日または22日です。

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

