

12月の予定献立表



令和2年度 志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど
		主食	飲物	おかず					
1	火	きのこのヘルシースパゲッティ		バリバリサラダ	668	24.2	牛乳 カットわかめ 鶏がら 無塩せきベーコン	スパゲッティ 生ワントン 有塩バター サラダ油 オリーブ油 ごま油	にんじん にんにく しめじ エリンギ まいたけ キャベツ きゅうり
2	水	まつぶた寿司		京都料理 すまし汁 抹茶ミルク寒天	725	27.7	牛乳 カットわかめ アガー 生クリーム さばの水煮 たまご かまぼこ	米 上白糖 花麩 サラダ油	にんじん さやえんどう かんぴょう 干し椎茸 しょうが えのきたけ ねぎ
3	木	ハヤシライス		フルーツポンチ	828	23.5	牛乳 牛肉 生クリーム 鶏がら	米 おおむぎ 小麦粉 三温糖 サラダ油 有塩バター	にんじん クリーンピース セロリ しょうが 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト缶 にんにく
4	金	ヘルシー 回鍋肉丼		野菜と春雨のスープ	795	25.5	牛乳 豚肉 無塩せきベーコン 鶏がら 厚揚げ	米 三温糖 でんぷん 春雨 サラダ油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 水菜 ねぎ にんにく キャベツ しょうが 干し椎茸 えのきたけ
7	月	チキンライス		イタリアンオムレツ チンゲン菜のクリームスープ	727	27.3	牛乳 サイコロチーズ 鶏肉 たまご 鶏がら 無塩せきベーコン	米 じゃがいも 小麦粉 有塩バター サラダ油	ほうれん草 にんじん ちんげん菜 マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ カネルコーン
8	火	カレーうどん		大学芋	841	24.0	牛乳 豚肉 油揚げ	うどん 三温糖 小麦粉 でんぷん さつまいも 有塩バター サラダ油 米ぬか油 黒ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ
9	水	ご飯		和風ハンバーグ 和風サラダ わかめと白菜の味噌汁	780	33.7	牛乳 カットわかめ 豚肉 たまご 木綿豆腐 白味噌	米 生パン粉 でんぷん 三温糖 サラダ油	玉ねぎ しょうが 大根 キャベツ ねぎ 白菜 しその葉 にんじん 小松菜
10	木	茶飯		おでん ひじき入り蓮根きんぴら	737	36.7	牛乳 結び昆布 ひじき 竹輪 うすらのたまご ハラエ天 豚肉	米 じゃがいも こんにやく 三温糖 サラダ油 白ごま	にんじん さやいんげん 大根 れんこん ごぼう
11	金	ご飯		鹿児島県産ぶりの照り焼き 冬野菜のミネラル和え 豆乳入り味噌汁	738	32.5	牛乳 塩昆布 ぶり 豚肉 豆乳 白味噌	米 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま	小松菜 しょうが キャベツ かぶ 大根 白菜 ねぎ
14	月	ヒレカツカレー		ハムとこんにやくのサラダ	828	33.4	牛乳 豚肉 たまご 鶏がら げん骨 無塩せきハム	米 おおむぎ 小麦粉 生パン粉 サラダ用こんにやく 三温糖 米ぬか油 サラダ油 有塩バター	にんじん にんにく しょうが すりおろしりんご カネルコーン ホールトマト缶 玉ねぎ
15	火	ご飯		さんまの筒煮 きりたんぼ汁 みかん	830	31.4	牛乳 昆布 さんま1/2 彩花味噌(赤) 鶏肉	米 上白糖 きりたんぼ 里芋	にんじん ほうれん草 しょうが 大根 みかん ねぎ
16	水	あんかけ 焼きそば		チーズ入りポテトの包み揚げ	857	33.5	牛乳 棒チーズ 豚肉 鶏がら	蒸し中華麺 でんぷん じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉 ごま油 サラダ油 米ぬか油	小松菜 にんじん 青ピーマン しょうが ねぎ ブラックマッペもやし 筍 玉ねぎ キャベツ
17	木	ご飯		鶏もも肉の塩麴焼き にんじんサラダ 和風野菜スープ	779	30.7	牛乳 鶏肉	米 三温糖 サラダ油	にんじん ほうれん草 キャベツ カネルコーン 玉ねぎ 干し椎茸 大根
18	金	はちみつパン		ピザポテト クラムチャウダー みかん	822	27.6	牛乳 ミックスチーズ スkimミルク 生クリーム 無塩せきウィンナー クラム水煮	はちみつパン じゃがいも 有塩バター サラダ油 小麦粉	青ピーマン にんじん パセリ カーネルコーン みかん 玉ねぎ
21	月	ご飯		冬至メニュー 鮭の塩焼き かぼちゃの含め煮 鶏肉入りけんちん汁	703	34.2	牛乳 しろさけ 鶏肉 油揚げ	米 三温糖 板こんにやく サラダ油	かぼちゃ にんじん ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ
22	火	ガーリックライス		ローストチキン コーンとキャベツのスープ	708	32.3	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら	米 はちみつ サラダ油 有塩バター	にんじん パセリ にんにく キャベツ カーネルコーン 玉ねぎ
23	水	クロワッサン		牛肉献立 カントリーサラダ ビーフシチュー ココアプリン	890	28.6	ジョア 生クリーム アガー 和牛 鶏がら	クロワッサン 小麦粉 三温糖 じゃがいも グラニュー糖 サラダ油	赤ピーマン にんじん きゅうり カネルコーン レモン にんにく キャベツ しょうが

*都合により献立を変更することがあります。
 ★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話ししてみませんか。
 ★今月の給食費の口座引き落としは、12月28日(月)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。

冬至とは

『日短きこと至(きわま)る』

日短きことが至るとは、1年で一番太陽が出ている時間が短い日ということです。

そのため、昔の人々は生命の終わる時期だと考えていました。

現在でもその厄を払うためにかぼちゃやお汁粉を食べ栄養をとり、体を温め無病息災を願っているとされています。

12/21(月)は冬至ですので給食にかぼちゃの含め煮が出ます。



クリスマスメニュー

12月22日・12月23日の給食に出ます。

ローストチキン 4人分

材料

鶏もも肉 320g にんにく 4g (おろす)
 みりん 8g はちみつ 16g
 しょうゆ 6g 酒 8g

作り方

①調味料を合わせたものに鶏肉を漬け込む
 ②オーブンで220℃15分焼く

ココアプリン 4人分

材料

牛乳 70g 生クリーム 70g
 純ココア 5g グラニュー糖 30g
 水 70g アガー 2g

作り方

①鍋に水・砂糖・アガーを入れ溶かす(中火) ②生クリームと牛乳を温める
 ③②に少しずつココアを合わせ溶かす④①・②・③を合わせる
 ⑤④をカップに入れ冷やす

