

# 12月の予定献立表



平成30年度

志木市立志木第二中学校

| 日 限 | 献立名          |  | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 主に体をつくる食品<br>牛乳・肉・魚・豆類・海苔など         | 主にカロリーになる食品<br>米・パン・麺・砂糖・油など                       | 主に体の調子を整える食品<br>野菜・果物・きのこなど                     |
|-----|--------------|--|------------|---------|-------------------------------------|--|---|
|     | 主食           | おかず  |            |         |                                     |  |   |
| 3月  | ご飯<br>       | 牛乳<br>ぶりの照り焼き<br>さつまいもサラダ<br>ずまし汁  | 802        | 32.7    | ぶり 木綿豆腐<br>牛乳 チーズ わかめ               | 米 三温糖 さつまいも<br>マヨネーズ                               | ほうれん草 しょうが<br>きゅうり えのきたけ<br>ねぎ                  |
| 4火  | チーズタッカルビ<br> | 牛乳<br>チーズタッカルビ丼具<br>トック入りわかめスープ  | 666        | 26.4    | 鶏もも肉 豚もも肉<br>牛乳 わかめ チーズ             | 米 おおむぎ 三温糖<br>トック ごま油                              | にんじん ほうれん草<br>キャベツ ねぎ たまねぎ<br>にんにく しょうが         |
| 5水  | 中華麺<br>      | 牛乳<br>とんこつラーメンスープ<br>手作り春巻き  | 692        | 25.4    | 焼き豚 豚もも肉<br>牛乳                      | 蒸し中華麺 春雨 三温糖 澱粉<br>春巻の皮 小麦粉 米ぬか油<br>油 ごま 有塩バター ごま油 | にんじん 万能ねぎ いら<br>しょうが にんにく キャベツ<br>ねぎ 菊 干し椎茸     |
| 6木  | ご飯<br>       | 牛乳<br>ささ身のしそチーズサンドフライ<br>ポイルキャベツ<br>ちやしの味噌汁                                | 762        | 36.1    | 鶏ささ身 たまご 彩花味噌(赤)<br>彩花味噌(白) 牛乳 梅チーズ | 米 小麦粉 ドライパン粉<br>米ぬか油                               | しそ葉 にんじん キャベツ<br>ちやし ねぎ たまねぎ                    |
| 7金  | マカロニ<br>     | 牛乳<br>マカロニグラタン<br>ウィンナーと野菜のスープ   | 768        | 26.5    | 鶏もも肉 無塩せきウィンナー<br>牛乳 チェダーチーズ        | デニッシュペストリー(卵不使用)<br>マカロニ 小麦粉 油<br>有塩バター            | にんじん パセリ たまねぎ<br>ぶなしめじ キャベツ                     |
| 10月 | ご飯<br>       | 牛乳<br>たららのねぎソースかけ<br>厚揚げ豆腐と白菜の中華煮  | 766        | 22.2    | まだら 豚こま肉 生揚げ<br>牛乳                  | 米 澱粉 三温糖 米ぬか油<br>ごま油                               | にんじん 青ピーマン ねぎ<br>しょうが にんにく 白菜                   |
| 11火 | チキンカレー<br>   | 牛乳<br>フルーツ白玉   | 852        | 21.2    | 牛乳 鶏肉 豆腐                            | 米 大麦 じゃがいも 小麦粉<br>砂糖 白玉粉 油 バター<br>ナタデココ            | 人参 にんにく しょうが<br>たまねぎ トマト缶 みかん缶<br>パイナップル 苺 りんご  |
| 12水 | ココア<br>      | 牛乳<br>ジャーマンポト<br>ワンタンスープ   | 746        | 23.1    | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>ココア                   | 米粉ツイストパン 砂糖<br>ワンタン じゃがいも<br>油 ごま油                 | パセリ 人参 玉葱 コーン<br>ちやし 白菜 葱                       |
| 13木 | ご飯<br>       | 牛乳<br>鶏肉のガーリック風味焼き<br>大豆と煮干しの甘辛揚げ<br>けんちん汁                                 | 744        | 38.0    | 鶏もも肉 大豆 木綿豆腐<br>油揚げ 牛乳 かえり煮干し       | 米 澱粉 三温糖 板こんにゃく<br>さといも ごま油 米ぬか油<br>ごま油            | にんじん にんにく しょうが<br>ごぼう だいこん ねぎ                   |
| 14金 | ナポリタン<br>    | 牛乳<br>ポテトサラダ<br>みかん  | 728        | 22.5    | 無塩せきウィンナー 牛乳                        | スパゲティ 三温糖 じゃがいも<br>油 オリーブ油 マヨネーズ                   | にんじん 青ピーマン たまねぎ<br>きゅうり みかん                     |
| 17月 | ご飯<br>       | 牛乳<br>八宝菜<br>中華風コンソープ  | 703        | 29.2    | 鶏こま肉 鶏ささ身 たまご<br>牛乳                 | 米 澱粉 油   | にんじん グリーンピース<br>たまねぎ カネルコーン<br>マッシュルーム クリームコーン缶 |
| 18火 | カレーピラフ<br>   | ショア<br>チキンのフレーク揚げ<br>マカロニスープ<br>セレクトデザート<br>クリスマスカップデザート いちご<br>サンタのチョコケーキ | 704        | 32.6    | ショア 鶏肉 フランク えび<br>鶏肉 ベーコン           | 米 はちみつ 砂糖 マカロニ<br>バター 油 ケーキ                        | 人参 グリンピース パセリ 玉葱<br>コーン マッシュルーム にんにく<br>トマト缶    |



12月18日は2学期の給食最終日です。セレクトデザートが出ます。

皆さんにセレクトしていただき、集計結果はこのようになりました。

・クリスマスカップデザート いちご 139 名

・サンタのチョコケーキ 333 名



\*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27日(木)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。