

# 12月の予定献立表



令和3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 水	ご飯 		鶏の塩麹焼き 冬野菜のミネラル和え 豆乳入り味噌汁	677	35.1	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉 油揚げ 豆乳 白味噌	米 ごま油 白ごま 板こんにゃく	キャベツ かぶ 白菜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜
2 木	野菜たっぷり味噌ラーメン 		ツナ餃子	843	32.3	牛乳 豚肉 赤味噌 げん骨 鶏がら まぐろの水煮	蒸し中華麺 ごま油 米ぬか油 生餃子皮 でんぶん ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん にら ブラックマッペもやし 篠水煮 ねぎ カーネルコーン 玉ねぎ
3 金	ピラフ 		冬野菜のクリーム煮	706	27.6	牛乳 無塩せきワインナー たまご スキムミルク 5mmサイコロチーズ	米 サラダ油 有塩バター じゃがいも 中力粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 白菜 ブロッコリー カーネルコーン コーンクリーム
6 月	ご飯 		ブルコギ サムゲタン風スープ	701	29.7	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら	米 ごま油 三温糖 はちみつ ごま でんぶん	にんじん 玉ねぎ にら 白菜 ねぎ しめじ えのきだけ にんにく 大根 ブラックマッペもやし
7 火	ポークカレー 		花野菜サラダ	740	23.6	牛乳 豚肉 鶏がら	米 おおむぎ じゃがいも 中力粉 サラダ油 ごま 三温糖 有塩バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ すりおろしりんご キャベツ トマト缶 ブロッコリー カリフラワー
8 水	大根おろし豚丼 		ちゃんこスープ	754	33.5	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	米 おおむぎ サラダ油 三温糖 ごま油	玉ねぎ にんじん えのきだけ 大根 万能ねぎ しょうが ごぼう 白菜 ねぎ 干し椎茸
9 木	しつくうどん 		薩摩芋の天ぷら ちくわの磯部揚げ	732	29.1	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ	うどん 里芋 さつまいも たまご 焼きちくわ 青のり	ごぼう にんじん 干し椎茸 大根 ねぎ 小松菜
10 金	親子丼 		すまし汁 みかん	702	32.1	牛乳 鶏肉 たまご わかめ 絹ごし豆腐	米 おおむぎ 上白糖	玉ねぎ えのきだけ ねぎ みかん ほうれん草
13 月	ご飯 		おでん 茎わかめの金平	621	26.7	牛乳 焼きちくわ うずらの卵 さつま揚げ 結び昆布 豚肉 茎わかめ お魚豆乳団子	米 じゃがいも 板こんにゃく ごま油 三温糖 白ごま	大根 にんじん さやいんげん ごぼう
14 火	ツイストドーナツ 		彩りチキンサラダ キャベツたっぷりスープ	757	21.8	牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン 鶏がら	ツイストパン 米ぬか油 グラニュー糖 オリーブ油 サラダ油 三温糖	ブロッコリー トマト カーネルコーン レモン にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ブラックマッペもやし
15 水	ご飯 		冬至メニュー さわらの柚子味噌がけ かぼちゃの含め煮 沢煮椀	686	32.4	牛乳 さわら 白味噌 豚肉	米 三温糖 サラダ油 でんぶん	ゆず かぼちゃ ごぼう にんじん 筍水煮 大根 ねぎ ほうれん草 しょうが
16 木	ご飯 		ヘルシー回鍋肉 水菜と春雨のスープ	731	24.2	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏がら	米 サラダ油 三温糖 春雨 でんぶん ごま油	ねぎ にんにく キャベツ 水菜 青ピーマン 赤ピーマン しょうが にんじん えのきだけ
17 金	カレーピラフ 		クリスマスマニューエ ビーフシチュー フラウニー	854	22.6	ジョア 鶏肉 牛肉 たまご おから 鶏がら	米 有塩バター サラダ油 粉糖 中力粉 じゃがいも 三温糖 グラニュー糖 ミルクチョコレート	玉ねぎ にんじん カーネルコーン マッシュルーム にんにく しょうが ごぼう

\*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。

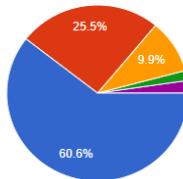
★今月の給食費の口座引き落としは、12月27日（月）です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。

11/19（金）給食委員会で『さんまの食育』を行いました。



1. 今日の給食委員会の発表はどうでしたか？

436 件の回答



感想では、『美味しかった』『大根おろしがとてもいい相性でした』『家よりきれいに食べられた』『きれいに食べるのにはコツがいると思った』『骨が多かった』『魚が苦手で残しました』『給食委員の発表が上手できれいに美味しく食べられた』『大変だったけどこれから活かしたい』『小学校の時よりうまく食べられた』などたくさん感想をいただきました。

ご協力ありがとうございました。

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言われています。

冬至は12/22（水）ですが給食では1週間早い12/15（水）に給食でかぼちゃの含め煮を出します。

