

# 12月の予定献立表



令和4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	木	牛肉の炊き込みご飯		かぼちゃコロッケ 舞茸入り味噌汁	690	28.1	牛乳 油揚げ 白味噌 牛肉	米 有塩バター パン粉 小麦粉 米ぬか油 三温糖 こんにゃく ごま油	ごぼう しょうが にんじん かぼちゃ ねぎ まいたけ
2	金	ご飯		ブリのガーリック風味焼き さつまいもサラダ 鶏肉と野菜の味噌汁	755	34.8	牛乳 ぶり チーズ 鶏こま肉 白味噌	米 さつまいも ごま油	きゅうり カーネルコーン 玉ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが
5	月	フルコギ丼		サムゲダン風スープ コーヒゼリー	720	29.4	牛乳 豚肉 鶏肉	米 三温糖 はちみつ ごま かたくり ごま油	にんじん 玉ねぎ にはら はくさい しめじ えのき もやし にんじん だいこん にんにく しょうが りんご
6	火	きのこのヘルシー スパゲッティ		鶏の唐揚げ香味ダレサラダ	706	32.0	牛乳 ベーコン 鶏肉	スパゲティ サラダ油 有塩バター ごま油 三温糖 ラー油 小麦粉 かたくり 米ぬか油	キャベツ しめじ 玉ねぎ エリンギ まいたけ きゅうり にんじん しょうが にんにく ねぎ
7	水	エビピラフ		白身魚香草焼き 豆とソーセージトマトスープ	711	39.2	牛乳 鶏肉 メルルーサ フランク 鶏がら チーズ むきえび いんげん豆	米 オリーブオイル 有塩バター サラダ油 パン粉	玉ねぎ マッシュルーム カーネルコーン にんじん
8	木	ポークカレー		フルーツポンチ	784	21.4	牛乳 豚肉 豚骨 鶏がら	米 おおむぎ 有塩バター 三温糖 サラダ油 こんにゃくダイス	にんじん 玉ねぎ じゃがいも みかん缶 パイン缶 日本なし缶 ホールトマト缶 にんにく しょうが
9	金	コッペパン		手作りウィンナー きゅうりのピクルス チンゲン菜のスープ	688	32.1	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 無塩せきベーコン 鶏がら	コッペパン でんぷん はちみつ 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん パセリ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ チンゲン菜 マッシュルーム
12	月	味噌カツ丼		ポイルキャベツ 鶏肉入りけんちん汁	806	31.7	牛乳 鶏肉 八丁味噌 油揚げ たまご	米 小麦粉 パン粉 米ぬか油 おおむぎ こんにゃく 三温糖 サラダ油	キャベツ ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ
13	火	野菜たっぷり 味噌ラーメン		ツナ餃子	842	32.3	牛乳 豚肉 赤味噌 ツナフレーク 鶏がら 豚骨	中華めん でんぷん 米ぬか油 サラダ油 餃子皮 ごま油 鶏がら 豚骨	にんじん もやし たけのこ にはら ねぎ カーネルコーン 玉ねぎ しょうが にんにく
14	水	柳川丼		磯の香和え 里芋の味噌汁	678	31.4	牛乳 のり 油揚げ 高野豆腐 たまご 豚肉 わかめ	米 里芋 おおむぎ	小松菜 キャベツ もやし ねぎ 干し椎茸 にんじん ごぼう みつば
15	木	茶飯		おでん ひじき入り蓮根きんぴら みかん	712	36.3	牛乳 結び昆布 ひじき 竹輪 うずらのたまご パラエ天 豚肉	米 じゃがいも こんにゃく 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
16	金	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	704	27.4	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
19	月	ご飯		鮭のコーンマヨネーズ焼き かぼちゃの含め煮 野菜の味噌汁	672	32.3	牛乳 しろさけ 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 三温糖	カーネルコーン・にんじん・だいこん 小松菜
20	火	クロワッサン		<b>牛肉献立</b> 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 牛肉 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てみませんか。

## 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。

12/22(木)は冬至ですので 19日(月)の給食にかぼちゃの含め煮が出ます。



## 12月16日・20日の給食メニューの紹介

### イタリアンオムレツ 4人分

材料  
鶏卵 240g  
牛乳 7g  
ベーコン 7g  
サイコロチーズ 7g  
ほうれん草 10g  
塩・こしょう

### 作り方

- ①材料・調味料を合わせる
- ②オーブンで200℃5分焼く
- ③食べやすい大きさにカットする

### 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

