

12月 給食献立表



中学校

Cブロック

門屋学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
1 (金)	ミルク食パン 牛乳 チキンカツ レタス 野菜のスープ煮	スキムミルク 牛乳 鶏肉 ウインナー		パン パン粉 小麦粉 植物油 大豆油 じゃがいも	中濃ソース スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ	768 31.7 410	たんぱく質をとろう 「チキンカツ」
4 (月)	米飯 牛乳 焼き豆腐の中華煮 大根ときゅうりの中華漬け フルーツよせ	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちくわ	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり 大根 パインアップル みかん 黄桃	米 大豆油 砂糖 でんぷん 砂糖 ごま油	醤油 中華スープの素 オイスターソース 酢 醤油 塩	751 27.6 408	大豆製品を食べよう 「焼き豆腐」
5 (火)	米飯 牛乳 肉じゃが おひたし 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめん干し 塩昆布 かつお節	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ほうれん草	米 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん みりん 醤油 かつおだし 酒 醤油 みりん 酢	758 26.3 353	カルシウムをとろう 「手作りふりかけ」
6 (水)	米飯 牛乳 ふりかけ 中津唐揚げ かぼす和え きのこ汁	牛乳 油揚げ 豆腐	にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ レモン かぼす にんじん 白菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米 でんぷん 大豆油	かつおごまふりかけ 醤油 こしょう 醤油 かつおだし かつおだし 塩 醤油	798 30.5 447	大分県の料理 を知ろう
7 (木)	食パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー 海藻サラダ みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 ひじき わかめ 茎わかめ とさかのり	たまねぎ にんじん カリフラワー 小かぶ しめじ 白菜 りんご きゅうり キャベツ 黄ピーマン みかん	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 こしょう スープストック とんこつスープ 和風玉葱ドレッシング	712 28.6 480	かぜに負けない 食事をしよう
8 (金)	米飯 水見色のするが牛丼 すどり生姜 牛乳 即席漬け みそけんちん汁 和田島のほうじ茶蒸しケーキ	牛肉 牛乳 塩昆布 鶏肉 豆腐 みそ 鶏卵	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ 生姜 白菜 大根 にんじん ごぼう しいたけ 葉ねぎ ほうじ茶	米 砂糖 ごま ごま油 里芋 砂糖 小麦粉	酒 醤油 かつおだし 昆布だし 中華スープの素 酢 塩 かつおだし 酒 みりん	792 32.0 432	わくわく給食
11 (月)	米飯 牛乳 ぎょうざ パンパンジー 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏肉ささみ ベーコン	キャベツ にはら キャベツ きゅうり にんじん 白菜 チンゲンサイ もやし きくらげ	米 小麦粉 ごま 春雨 でんぷん	棒々鶏ドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	810 23.7 327	中華料理を 味わおう
12 (火)	うどん カレー南蛮 牛乳 こんにゃくサラダ こんがりナッツ	豚肉 油揚げ 牛乳 わかめ 茎わかめ とさかのり	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ	平うどん 大豆油 でんぷん カシューナッツ	カレー粉 カレールウ フィッシュカルシウム かつおだし 醤油 みりん 青じそドレッシング	778 31.1 430	上手に食べよう 「カレー南蛮」
13 (水)	米飯 牛乳 みそおでん ひじき入りおひたし りんご アーモンド入り味付煮干し	牛乳 豚肉 昆布 黒半べん さつまあげ うずら卵 みそ ひじき カタクチイワシ	こんにゃく 大根 ほうれん草 にんじん キャベツ りんご	米 じゃがいも 砂糖 アーモンド 砂糖 ごま	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし	763 27.1 388	みそを使った 料理を食べよう



12月 給食献立表



	中学校	Cブロック	門屋学校給食センター		
14 (木)	米飯			米	715
	牛乳	牛乳			26.8
	白身魚と野菜の中華煮	マンダイ	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン	でんぷん じゃがいも 大豆油 砂糖	350
	ワンタンスープ	豚肉	もやし 小松菜 たまねぎ キャベツ 根深ねぎ	ワンタン	
	パインアップル(缶)	パインアップル			
15 (金)	食パン			パン	795
	チョコレートクリーム	加糖脱脂練乳		水あめ 砂糖 カカオマス	26.7
	牛乳	牛乳			402
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		大豆油 砂糖 植物油	
	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー とうもろこし きゅうり レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう
	かぼちゃのポタージュ	牛乳	たまねぎ かぼちゃ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	とんこつスープ スープストック 塩 こしょう
18 (月)	米飯			米	872
	牛乳	牛乳			29.9
	さばの香味焼き	さば	生姜	ごま 大豆油	373
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 葉ねぎ	ごま油 里芋	かつおだし 醤油 塩
19 (火)	米飯			米	766
	牛乳	牛乳			31.5
	ちゃんこ鍋	豆腐入肉団子 豚肉 焼き豆腐	白菜 糸こんにゃく えのきたけ 春菊 にんじん しめじ		485
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油	
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ 枝豆		和風乳化ドレッシング
20 (水)	ロールパン			パン	815
	牛乳	牛乳			30.8
	もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 砂糖	528
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし 赤ビーマン		デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 トマト	マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう
	デザート	豆乳		植物油 砂糖 米粉	ココアパウダー
21 (木)	麦入り米飯			米 麦	748
	牛乳	牛乳			30.3
	まぐろの二色丼(まぐろ煮)	まぐろ油漬	生姜	砂糖	427
	(炒り卵)	鶏卵		植物油	
	野菜のごま和え	かまぼこ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋 でんぷん	かつおだし 塩 醤油

幸運を呼び込む 冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



わくわく給食の詳細情報をホームページに掲載しています。詳しくはこちら→



※製造過程で混入する可能性があるもの
【パン】 卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご等
【米】 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉等
【めん類】 卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
 ※給食費は全て食材材料費に使われています。

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター(TEL 207-8050)までお問い合わせください。

★静岡市の学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

イラスト出典:「学校給食」「学校の食事」