

# 12月 給食献立表



中学校



Aブロック

12月の「パクパク給食おうえんたい」の作物は、  
大根、白菜、キャベツ、赤かぶ、里芋、さつまいも  
7ロックリー(太字になっているもの)です。



給食レシピの検索が  
しやすくなりました!



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	主に力やエネルギーの もとになる 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)	麦入り米飯			米 麦		984 26.7 431	旬の食べ物は何かな? (さつまいも)
	牛乳	牛乳					
	さつまいもカレー	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 さつまいも	赤ワイン こしょう フィッシュカルシウム チャツネ カレールウ カレー粉 中濃ソース トマトケチャップ		
	フレンチサラダ		赤ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
4 (月)	米飯			米		876 26.9 376	ふるさと給食 (白菜、大根、 キャベツ、 さつまいも)
	牛乳	牛乳					
	白菜のあんかけ丼	豚肉 ちくわ 生揚げ	生姜 にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	大豆油 でんぶん ごま油	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油		
	大根サラダ		きゅうり 大根 キャベツ		棒々鶏ドレッシング		
	大学いも			さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢		
5 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		800 33.4 393	骨や歯を丈夫 にする食べ物 は何かな? (大豆)
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト	大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン 中濃ソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう		
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロッドレッシング		
	パインアップル(缶)		パインアップル				
6 (水)	米飯			米		761 29.8 356	ふるさと給食 (白菜、赤か ぶ、しめじ、 ちくわ)
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこ鍋	豚肉 青のりボール 焼き豆腐	白菜 系こんにやく しめじ えのきたけ 春菊 にんじん		醤油 塩 かつおだし		
	赤かぶと小松菜の甘酢漬け		赤かぶ 小松菜	砂糖	酢 塩		
	ちくわの二色揚げ	ちくわ 鶏卵		ごま 小麦粉 大豆油	カレー粉		
7 (木)	<b>&lt; わくわく給食 &gt; 7日(木) 水見色するが牛の手作りのり巻き&amp;和田島のほうじ茶蒸しケーキ</b>					753 32.5 367	わくわく給食
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	水見色するが牛の手作りのり巻き	水見色のするが牛のり	にんにく	ごま油 砂糖 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉		
	ナムル		ほうれん草 にんじん だいずもやし		ナムルドレッシング		
	卵スープ	豆腐 鶏卵	えのきたけ たまねぎ とうもろこし	ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう		
和田島のほうじ茶蒸しケーキ	卵	ほうじ茶	砂糖 小麦粉 上新粉 水あめ 植物油脂	塩			
8 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		868 38.2 670	清沢小献立
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが にんにく トマト	豚脂 大豆油 砂糖	中濃ソース 塩 トマトケチャップ		
	冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん 白菜 カリフラワー 7ロックリー	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 コンソメスープの素 とんこつスープ		
	フルーツよせ		パインアップル みかん				
11 (月)	米飯			米		721 26.2 382	かぜに負けない 食べ物は何 かな? (みかん)
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	豚肉 黒半ぺん さつまあげ みそ	こんにやく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	みかん		みかん				
12 (火)	<b>&lt; リザーブ給食 &gt; 12(火) デザートA、デザートBのどちらか一つを選ぶ</b>					909 29.1 538	リザーブ給食
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 大豆油 でんぶん	塩		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 にんじん		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ わかめ	大根 白菜 根深ねぎ		かつおだし		
ソーダゼリー(デザートA)	豆乳 寒天 ゼラチン		砂糖 水あめ				
	パニラ大福(デザートB)	豆乳		砂糖 もち粉 上新粉 でんぶん 食用油脂			

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	主に力やエネルギーのもとになる 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
13 (水)	うどん			うどん		783 30.7 349	給食の味付けのひみつは何かな？ (だし、カレー粉)
	カレー南蛮	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぷん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ 白きくらげ 茎わかめ めかぶ とさかのり 赤つのまた	きゅうり <b>キャベツ</b>		青じそドレッシング		
	黄桃 (缶)		黄桃				
14 (木)	米飯			米		822 34.8 546	よくかんで食べよう 
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉 生揚げ	生姜 にんじん しいたけ たまねぎ いんげん	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん	かつおだし 醤油 みりん 酒 フィッシュカルシウム		
	おひたし		ほうれん草 <b>キャベツ</b>		醤油 かつおだし		
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
15 (金)	米飯			米		753 30.2 398	ふるさと給食 (まぐろ油漬、 キャベツ、 もやし、 大根、里芋) 
	二色丼	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 枝豆	砂糖 植物油	醤油 酒 塩		
	牛乳	牛乳					
	野菜のアーモンド和え		<b>キャベツ</b> にんじん もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
	けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ <b>大根</b> 葉ねぎ	大豆油 <b>里芋</b>	かつおだし 醤油 塩		
18 (月)	米飯			米		722 25.6 502	骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？ (焼き豆腐、小松菜) 
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく にんじん <b>白菜</b> しめじ 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	ごまドレッシングサラダ	わかめ	<b>キャベツ</b> 小松菜		ごまドレッシング		
	りんご		りんご				
	ミックスナッツ	ひよこ豆 そら豆		植物油脂 アーモンド	塩		
19 (火)	減量ミルク食パン			パン		899 35.7 370	旬の食べ物は何かな？ (カリフラワ、ブロッコリー) 
	牛乳	牛乳					
	ローストチキン	鶏肉	にんにく 生姜 	大豆油	赤ワイン 塩 こしょう 醤油		
	温野菜サラダ		<b>キャベツ</b> カリフラワー <b>ブロッコリー</b> 赤ピーマン とうもろこし		フレンチドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマト	米粉マカロニ	とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう ココアパウダー		
	チョコレートケーキ	乳製品 鶏卵		小麦粉 砂糖 水あめ チョコレート 油脂			
20 (水)	米飯			米		932 30.5 458	今日は何の日？ (冬至) 
	牛乳	牛乳					
	豆とかぼちゃのコロッケ	大豆	かぼちゃ	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油	醤油		
	ひじき胡麻ネーズのっぺい汁	まぐろ油漬 ひじき	キャベツ れんこん	ごま マヨネーズ	醤油		
	減量ロールパン			パン			
21 (木)	牛乳	牛乳				798 32.3 485	どこを食べているのかな？ (たまねぎ、じゃがいも)
	チキングラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ しめじ	大豆油 マカロニ 生クリーム	白ワイン 塩 こしょう ホワイトソース コンソメスープの素		
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん 白菜 とうもろこし ほうれん草 いんげん	じゃがいも	コンソメスープの素 とりがらスープ 塩 こしょう		
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	砂糖			
22 (金)	米飯			米		773 24.9 362	おなかをきれいにする食べ物は何かな？ (こんにゃく、わかめ)
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん		
	和風サラダ	油揚げ わかめ	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	パイナップル (缶)		パイナップル				



## 抵抗力を高めよう

- ①バランスのよい食事 ②十分な睡眠 ③適度な運動



毎日の基本的な生活が風邪予防につながります。



☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。  
 ☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。  
 ☆めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。  
 ☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。  
 ※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マル社)のイラストを使用しています。

### 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

☆パンの製造過程で、卵、くるみ、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。  
 ☆米飯の製造過程で、小麦、大豆等が混入する可能性があります。  
 ☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。