



# 令和6年 12月学校給食予定献立表

## 蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
2月	カレー南蛮うどん	豚肉 油揚げ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 根深ねぎ	うどん 植物油 でん粉	【給食の味付けのひみつ】 カレー南蛮うどんには、香りを豊かにする香辛料が使われています。		
	牛乳	牛乳			803kcal		
	芋と大豆と煮干しの甘辛みかん	大豆 かえり煮干し		さつまいも でん粉 砂糖 植物油 ごま	35.7g	25.7g	1.7g
3月	麦入りごはん 牛乳 和風ハンバーグ	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 野菜ペースト	精米 精麦 でん粉 豚脂 砂糖 植物油 じゃがいも	【静岡県の食べ物はどれかな】 豚肉、葉ねぎ、こんにやく、豆腐、みそなどは静岡県で作られました。		
	うま塩キャベツ 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	キャベツ にんじん 生姜 ごぼう こんにやく 大根 にんじん 葉ねぎ	ドレッシング 植物油 じゃがいも	744kcal		
					32.5g	21.4g	2.7g
4月	りんご入りパン 牛乳 ミルク(コーヒー) ブロッコリーのグラタン	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン	りんご入りパン 砂糖 植物油 マカロニ パン粉	【食品ロスについて考えよう】 ブロッコリーは食品ロス削減のため茎も使用しています。		
	白菜と肉団子のスープ	肉団子	白菜 根深ねぎ	春雨 じゃがいも	815kcal		
					32.2g	25.4g	3.5g
5月	麦入りごはん 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	玉ねぎ しいたけ キャベツ にんじん ピーマン	精米 精麦 植物油 砂糖 でん粉	【中華料理を味わおう】		
	ワンタンスープ	肉入りワンタン	コーン 小松菜	ごま 植物油	798kcal		
					33.1g	26.8g	2.9g
6月	ハヤシライス 牛乳 花野菜のサラダ	豚肉 スキムミルク 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	精米 精麦 植物油 じ生クリーム	【冬が旬の食材を楽しもう】 ブロッコリーやカリフラワーなど「つぼみ」を食べる野菜を「花野菜」といいます。		
	ぶどうゼリー		キャベツ コーン カリフラワー ブロッコリー	砂糖 マヨネーズ	774kcal		
			ぶどう	砂糖	26.1g	22.3g	2.8g
9月	麦入りごはん 牛乳 手作りふりかけ 肉じゃが	牛乳 しらす干し 塩昆布 いわし節 豚肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく 枝豆	精米 精麦 ごま 砂糖 植物油 じゃがいも 砂糖	【ふるさと給食】		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり キャベツ つぼ漬け	ごま	742kcal		
					33.6g	16.1g	2.7g
10月	麦入りごはん 牛乳 春巻き	牛乳 豚肉 大豆粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ 生姜	精米 精麦 植物油 ラード でん粉 春雨 砂糖 小麦粉 ショートニング コーンフラワー	【中華料理を楽しもう】 「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りを意味しています。		
	チンジャオロースー	豚肉	にんにく たけのこ しいたけ ピーマン パプリカ	植物油 でん粉 砂糖	770kcal		
	チンゲン菜とうずら卵のスープ	ベーコン うずら卵 豆腐	チンゲン菜 もやし にんじん コーン		27.3g	28.8g	2.1g
11月	わかめごはん 牛乳 厚焼卵 五目豆	わかめ 牛乳 卵 鶏肉 大豆		精米 ごま 砂糖 植物油 でん粉 砂糖	【冬が旬の食材を楽しもう】 白菜、水菜は冬が旬です。		
	ちゃんこ鍋	豚肉 焼豆腐	白菜 水菜 こんにやく えのきたけ にんじん しめじ		790kcal		
					34.7g	24.3g	2.7g
12月	きなこ&シュガー揚げパン 牛乳 ポトフ	牛乳 ウインナー 鶏肉	きなこ にんじん 玉ねぎ キャベツ いんげん	パン 植物油 砂糖 じゃがいも	【お楽しみメニュー】 揚げパンは2種類の味が楽しめるようにしました！		
	ヨーグルト	乳製品	寒天	砂糖	801kcal		
					29.9g	29.3g	2.5g
13月	麦入りごはん 牛乳 白身魚のごまみそがけ レモンじょうゆ和え のっぺい汁	牛乳 シルバー みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	生姜 小松菜 キャベツ レモン 大根 にんじん ごぼう 根深ねぎ しいたけ	精米 精麦 でん粉 植物油 砂糖 ごま 里芋 でん粉	【魚を食べよう】 今日の白身魚はなんという魚でしょう??		
					746kcal		
					32.8g	26.0g	1.9g



令和6年  
12月学校給食予定献立表  
蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や歯など体をつくる	体の調子を整え病気から体を守る	働く力・体内のエネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
16 月	マーガリンパン 牛乳	牛乳		マーガリンパン	【体を温めよう】 803kcal		
	肉団子のブラウンシチュー	肉団子 豚肉 スキムミルク	にんじん 玉ねぎ	植物油 ジャガイモ			
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
17 火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【静岡県の食べ物ほどれかな】 754kcal		
	大根と里芋のそぼろ煮	生揚げ 豚肉 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ	砂糖 植物油 里芋 でん粉			
	みそけんちん汁	油揚げ 鶏肉 みそ	にんじん こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	植物油			
18 水	キムチチャーハン	豚肉	にんにく 根深ねぎ キムチ	精米 植物油	【新メニュー】 キムチチャーハンに挑戦しました!! 753kcal		
	牛乳	牛乳					
	しゅうまい	豚肉	玉ねぎ 生姜	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉			
19 木	中華コーンスープ	卵 鶏肉	コーン にんじん チンゲン菜	でん粉	【冬至】 「ん」のつく食べ物で運氣UP 792kcal		
	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦			
	さばのみりんじょうゆ焼き	さば					
20 金	五目金平	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	植物油 砂糖 ごま	【クリスマス】 クリスマスに合わせたスペシャルメニューです。 楽しみにしててください♪ 821kcal		
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ かぼちゃ 根深ねぎ				
	ウインナーピラフ	ウインナー	玉ねぎ コーン	精米 植物油			
金	牛乳	牛乳			【クリスマス献立】 クリスマスに合わせたスペシャルメニューです。 楽しみにしててください♪ 821kcal		
	チキンカツトマトソースがけ	チーズ 鶏肉	玉ねぎ にんにく トマト	植物油 砂糖 パン粉 小麦粉			
金	野菜スープ		にんじん チンゲン菜 えのきたけ		821kcal		
	クリスマスケーキ	卵 乳製品 ココア	こんにゃく	砂糖 小麦粉 チョコレート 植物油			

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

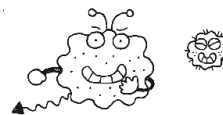
※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。



「寒いから」「面倒だから」という理由で、指先だけさっと洗い流すような手洗いをしていませんか？これでは洗えていない部分が多く、手を洗っていないのと同様状態です。寒くてもきちんと手を洗い、菌やウイルスを洗い流しましょう。



給食のレシピや記事を掲載中  
ぜひご覧ください  
詳しくはこちらから

