



令和6年12月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	エネルギー (kcal)	備考
		たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミン0を多く含む	炭水化物、脂質を多く含む		たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
2 (月)	食パン			パン		785	旬の食材「白菜」
	牛乳	牛乳				31.4	
	オムレツ	鶏卵		大豆油 砂糖	デミグラスソース トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン 塩	459	
	白菜のクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	キャベツ きゅうり パインアップル 缶	にんじん たまねぎ ほうれん草 白菜	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	スープストック 塩 こしょう がらスープ	
3 (火)	米飯			米		879	点心を味わおう 「揚げぎょうざ」 
	味付けごま			味付けごま		28.3	
	牛乳	牛乳				398	
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	大豆油 でんぶん ごま油 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
	炒めビーフン	豚肉	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ	大豆油 砂糖 ビーフン	みりん 醤油 中華スープの素 塩 こしょう		
中華コーンスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	たまねぎ とうもろこし クリームコーン 根深ねぎ	でんぶん	がらスープ 中華スープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム			
4 (水)	麦入り米飯(5%)			米 麦		780	静岡の郷土料理 「ピーナッツ入りなます」
	ひじきの佃煮	ひじき佃煮				30.2	
	牛乳	牛乳				420	
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	糸こんにゃく にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油		
ピーナッツ入りなます		大根 にんじん	ピーナッツ 砂糖	かつおだし 塩 酢			
5 (木)	食パン			パン		814	ふるさと給食の日 「抹茶カスタードクリーム」
	抹茶カスタードクリーム	牛乳 鶏卵	抹茶	コーンスターチ 砂糖	バニラエッセンス	28.2	
	牛乳	牛乳				445	
	洋風おでん	ウインナー 鶏肉	にんじん こんにゃく たまねぎ	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		
ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 とうもろこし キャベツ		和風乳化ドレッシング			
6 (金)	米飯			米		861	洋食を味わおう 「ハッシュドポークソース」
	牛乳	牛乳				27.9	
	ハッシュドポークソース	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビューレ りんごペースト グリンピース	マーガリン じゃがいも 生クリーム	赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう チャップネ スープストック ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース フィッシュカルシウム がらスープ	400	
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	マカロニ 低カロリーマヨネーズ	こしょう		
パインアップル缶		パインアップル缶					
9 (月)	米飯			米		868	栄養豊富なかぼちゃ 「かぼちゃのサンドフライ」
	牛乳	牛乳				32.1	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉	472	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 大豆油 砂糖 でんぶん	醤油			
10 (火)	麦入り米飯(5%)			米 麦		811	旬の食材「春菊」 
	牛乳	牛乳				29.6	
	ちゃんこ鍋	豚肉 豆腐	白菜 春菊 糸こんにゃく えのきたけ にんじん しめじ 大根		醤油 塩 かつおだし	413	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖	塩		
じゃがいもの土佐煮	かつお節		じゃがいも 砂糖	バター 醤油			
11 (水)	ソフトめん			ソフトめん		865	ふるさとおいしい 「ミルクゼリー」 
	牛乳	牛乳				31.7	
	ミートソース	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン ナツメグ ウスターソース スープストック がらスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	459	
	牛乳	牛乳					
フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり 赤ピーマン		コールスロードレッシング			
ミルクゼリー	牛乳	パインアップル缶 黄桃缶 みかん缶		ミルクゼリーの素			
12 (木)	米飯			米		795	豚汁で体を温めよう
	二色丼	まぐろ油漬 炒り卵	生姜 グリンピース	砂糖	フィッシュカルシウム 醤油 酒 みりん	33.5	
	牛乳	牛乳				430	
	和風サラダ	いか わかめ	にんじん きゅうり キャベツ		乳化ごまドレッシング		
豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋	かつおだし いりこだし			
13 (金)	米飯			米		773	うずらの卵を 食べよう 「みそおでん」
	あさりの佃煮	あさり佃煮				30.6	
	牛乳	牛乳				387	
	みそおでん	豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 にんじん もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉			

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン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。
 ※ 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。
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、
 「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社

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0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
16(月)	減量ロールパン 牛乳 ローストチキン スパゲッティナポリタン 白菜スープ エクレア	牛乳 鶏肉	たまねぎ セロリ にんにく	パン 大豆油	赤ワイン 塩 こしょう 醤油	832 32.8 385	身近な食品「鶏肉」
17(火)	米飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ りんご	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 がらスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	811 26.8 415	旬のくだもの「りんご」
18(水)	米飯 牛乳 八宝菜 中華サラダ しゅうまい	牛乳 えび 豚肉 うずら卵	生姜 にんにく にんじん 白菜 しいたけ	米 大豆油 でんぷん ごま油	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース がらスープ フィッシュカルシウム 中華ドレッシング	800 30.6 381	具沢山の「八宝菜」を味わおう
19(木)	食パン 牛乳 チキンカツ コールスロー 冬野菜のクリームシチュー	牛乳 鶏肉	キャベツ きゅうり レッドキャベツ たまねぎ にんじん 小かぶ マッシュルーム 白菜 りんごペースト	パン パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	塩 コールスロードレッシング	869 35 499	冬野菜を味わおう
20(金)	米飯 ドライカレー 牛乳 茎わかめサラダ フルーツよせ	豚肉 牛肉 レンズ豆 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ビーマン りんごペースト トマト グリンピース	米 大豆油	赤ワイン 塩 こしょう スープストック ガラムマサラ チリパウダー ターメリック カレー粉 フィッシュカルシウム 中濃ソース 醤油	861 30.7 425	楽しい冬休みをお過ごし下さい

食育 だより バランス

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところ、あと1か月です。体調をくずさないように、規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

牛乳を飲んで かぜを吹き飛ばそう!!



牛乳に含まれる栄養素で最初に思いつくものといえば「カルシウム」ではないでしょうか。

でもそれだけでなく、かぜ予防に効果のある栄養素「ビタミンA」も多く含まれています。ビタミンAは、粘膜にウイルスを入らせないバリア機能を強化する働きがあり、ウイルスと戦う白血球の働きも活性化してくれます。

給食の牛乳を残さず飲んで、体調管理に活かしましょう。



【材料 4人分】

- ・大根 200g(5cmくらい)
- ・人参 10g
- ・ピーナッツ(割) 大さじ1(お好みで)
- ・かつおだし粉末 小さじ1/3
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/5
- ・酢 大さじ1と1/3

給食のレシピを紹介します 「ピーナッツ入りなます」

おせち料理でおなじみの「紅白なます」ですが、ピーナッツが特産品の富士市や富士宮市では、ピーナッツをすりつぶして加えたなますが食べられています。ピーナッツを加えることで、なますの酸味が和らぎ、さらにピーナッツのこくが加わり、酢の物が苦手な人にも食べやすい料理です。

冬休みにチャレンジしてみてください

【作り方】

- ① 大根、人参を千切りにし、茹でる。
- ② かつおだし粉末、砂糖、塩、酢をよく混ぜ合わせる。
- ③ ①、②、ピーナッツを和え、完成。

お家で作るときは、大根・人参は茹でずに、塩もみしてもOKです

