

12月予定献立表

2021年12月

(愛西市)佐織面中学校区

曜日	献立名		体を作るものになるもの(青色)		主に体の質を養えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
			1群(肉・魚・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・牛乳・乳製品)	3群(植物油・豆油)	4群(そのほかの野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・芋類)	6群(油脂)	
1	ちゅうかめん	ちゃんぽんめん	ぶたにく なるど	牛乳	にんじん	キャベツ こしつねぎ【あいさい】 たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん		佐織西中2年なし
水	牛乳	いとかんてんのちゅうかサラダ	はるまき (ぶたにく)	かんてん	チンゲンサイ	はるまき (キャベツ・もやし)	はるまき (こむぎこ)	あぶら	
2	ごはん	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	ごはん さとう	佐織西中2年なし
木	牛乳	しんこあえ	えび かまぼこ なまあげ			キャベツ たくあんづけ		あぶら	
金	牛乳	かぶのふきよせじる				かぶ はくさい ほししいたけ			
3	ごはん	わかさぎのあまずあんかけ	わかさぎからあげ				ごはん さとう でんぶ	あぶら	かみかみ献立
水	牛乳	こまつなのおひだし	ちくわ		こまつな	はくさい とうもろこし	さとう		
木	牛乳	しおこうじのうまみじる	とりにく とうふ		にんじん	だいこん	じゃがいも しおこうじ		
6	ごはん	ビビンバ(にくだい)	ぶたにく まめみそ			にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら	
月	牛乳	ビビンバ(ナムル)	とりにく なまあげ		ほうれんそう	もやし だいずもやし	さとう	ごまあぶら	
火	牛乳	ちゅうかスープ			ターツァイ にんじん	はくさい ヤングコーン			
水	牛乳	コーヒーぎゅうにゅうのもと				にんにく ほししいたけ			
7	ごはん	さばのカレーやき	さば			しょうが	ごはん	あぶら	
木	牛乳	きりぼしだいこんのいために	ぶたにく		さやいんげん	きりぼしだいこん たけのこ	さとう	ごまあぶら	
火	牛乳	あおさじる	かまぼこ まめみそ しろみそ	あおさのり	にんじん こまつな	はくさい こしつねぎ【あいさい】	じゃがいも		
8	めんめろウカット	にんじんそぼろふりかけ	あいびきにく		にんじん【あいさい】	しょうが	きんめろウカットがんにんにくはんにん さとう	ごま あぶら	食物繊維強化献立
水	牛乳	れんこんサンドフライ	れんこんサンドフライ(とりにく)			れんこんサンドフライ(れんこん)	れんこんサンドフライ(パンこ)	あぶら	
木	牛乳	のっぺいじる	とりにく あぶらあげ		ほうれんそう	ごぼう こんにゃく	さといも でんぶ		
9	ごはん	みそおでん	ぶり			しょうが	ごはん		
木	牛乳	ゆかりあえ	ぶたにく がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		
10	サンドイッチ	チキンたつたロール	チキンたつた(とりにく)			きゅうり もやし			
金	牛乳	たまごサラダ	たまご		パセリ	キャベツ たまねぎ	ごぼう こんにゃく	あぶら	西川瀬小 3・6年なし
水	牛乳	とうにゅうスープ	ぶたにく とうにゅう		にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	さとう	マヨネーズ	
13	むぎごはん	ぶたキムチどん	ぶたにく		にら	はくさいキムチ たまねぎ	むぎごはん さとう	ごまあぶら	
月	牛乳	えびとほるさめのスープ	えび とりだんご		にんじん ほうれんそう	キャベツ こしつねぎ【あいさい】 しめじ	はるまき		
火	牛乳	みずなサラダ			みずな ブロッコリー	もやし とうもろこし	ごまドレッシング		
14	ごはん	さわらのねぎしおやき	さわら			こしつねぎ【あいさい】 にんにく	ごはん	あぶら	
水	牛乳	れんこんのきんぴら	ちくわ		さやいんげん	れんこん【あいさい】 たけのこ	さとう	ごま ごまあぶら	
木	牛乳	ぐだくきんじら	とりにく とうふ		にんじん みつば	はくさい こんにゃく	でんぶ		
15	しらたま	そぼろみそめ	ぶたにく はんぺん まめみそ		にんじん	はくさい たまねぎ グリンピース しょうが	しらたまうどん さとう でんぶ		
水	牛乳	こまつなツナあえ	まぐろあぶらづけ		こまつな	もやし	さとう		
木	牛乳	みかんおしパン	とうにゅう			みかん オレンジジュース	むしパンこ		
16	ごはん	ピラフ	ウインナー		にんじん	とうもろこし えだまめ	ごはん	あぶら	
木	牛乳	しろみずかなのレモンソースかけ	ホキ			レモンかじゅう	でんぶ さとう	あぶら	
火	牛乳	チンゲンサイのクリームシチュー	とりにく	牛乳 なまクリーム	チンゲンサイ(さやこうこう)	かぶ たまねぎ カリフラワー【あいさい】	じゃがいも ホワイトルウ		
17	ごはん	とりにくとれんこんのあげてり	とりにく			れんこん【あいさい】	ごはん でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	食育の日
水	牛乳	ほうれんそうのこまびだし	ちくわ		ほうれんそう(さやこうこう)	はくさい	さとう	ごま	
木	牛乳	トマトとたまごのふんわりじる	たまご ベーコン とうふ		トマト みつば	たまねぎ	でんぶ		
20	ごはん	ツナそぼろどん	まぐろあぶらづけ		にんじん	えだまめ たまねぎ しょうが	ごはん		免疫力アップ献立
月	牛乳	こんさいのわふうポトフ	ぶたにく			れんこん【あいさい】 だいこん	じゃがいも さとう	あぶら	
火	牛乳	いそかあえ	かにかまぼこ	のり	みずな	ごぼう キャベツ にんにく	さとう		
21	クロワッサン	てづくりフライドチキン	とりにく			にんにく	クロワッサン でんぶ こめ	あぶら	クリスマス献立
水	牛乳	カラフルサラダ			あかパプリカ	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	セレクトデザート
木	牛乳	ふゆやさいのスープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	かぶ たまねぎ マッシュルーム	ストロベリーケーキ		
火	牛乳	セレクトデザート(ストロベリーケーキ)					チョコレートクレープ		
水	牛乳	(チョコレートクレープ)					みかんジュレ		
22	ごはん	とうじビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん【あいさい】	れんこん【あいさい】 たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	冬至献立
水	牛乳	かぼちゃのアンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ(たまご)		さやいんげん	にんにく しょうが	カレールウ		
木	牛乳	ささみとだいこんのゆずがあえ	ささみ		アンサンブルエッグ(かぼちゃ)	だいこん ゆず	さとう		
23	ごはん	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん	たまねぎ こしつねぎ【あいさい】	ごはん さとう でんぶ	ごまあぶら	
水	牛乳	ショウロンポー	ショウロンポー(ぶたにく)			たけのこ にんにく しょうが	ショウロンポー(こむぎこ)		
木	牛乳	フルーツポンチ				ちも みかん パイナップル	さとう		
火	牛乳					りんご レモンかじゅう			

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

★今月の栄養価★

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 高学年	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 高学年	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	598	25.3	19.3	月平均	745	30.1	22.2

佐織西中の野菜

16日のチンゲンサイのクリームシチューに使用する「チンゲンサイ」と、17日のなつれんがのこまびだしに使用する「なつれんが」は、佐織西中の生徒さんが育ててくれたものを学校給食で活用します。
佐織西校で栽培している野菜の収穫や出荷時期などの打ち合わせをし、給食で活用する前に合わせて栽培計画を立て、育ててくれました。



★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です