



# 12月献立表



令和3年 太田市立宝泉中学校

太字は太田市産の野菜です。八木さんが下旬のキャベツとねぎ、人参、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、根岸さんが上旬のキャベツと大根、大久保さんが小松菜をもってきてくれます。地域の恵みに感謝していただきますよう。



2年生を対象に、11月は残量調査を行いました。普段から残量はほとんどありませんが、この期間の残量もほぼゼロに近い結果でした！給食室一同とても嬉しかったです。ありがとうございました♪

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	水	牛乳	ごはん	鮭の西京焼き 大根と豚肉の煮物 青菜のみそ汁	さけ 豚肉 油揚げ みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ こんにやく しょうが 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 砂糖	米ぬか油	774 38.4 18.6
2	木	牛乳	きな粉揚げパン	すいとん 春雨サラダ 黄桃のコンポート	きな粉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ もも	パン 砂糖 春雨 すいとん	米ぬか油 ごま油	822 23.2 26.2
3	金	牛乳	ごはん	韓国風焼肉 にら玉スープ いよかんゼリー	豚肉 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ にんにく えのきたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま ごま油	764 34.2 21.4
6	月	牛乳	ごはん	まいたけのかき揚げ(タレ) きゅうりとささみの辛味あえ 豚汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	まいたけ ねぎ ごぼう 玉ねぎ きゅうり こんにやく キャベツ だいこん しょうが	ごはん じゃが芋 砂糖 小麦粉 ラー油	米ぬか油 ごま ごま油	854 26.9 30.4
7	火	牛乳	チョコチップパン	ソースも丸ごと太田焼きそば こんにやくサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト あおのり	にんじん にら	こんにやく きゅうり キャベツ もやし コーン にんにく	パン 中華めん 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	843 31.7 28.8
8	水	牛乳	発芽玄米ごはん	肉豆腐 じゃこサラダ 味付けのり	豚肉 豆腐	牛乳 かたくちいわし わかめ のり	にんじん 70%コラーゲン	はくさい ねぎ 玉ねぎ しらたき しいたけ もやし しょうが	発芽玄米ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま ドレッシング	789 34.8 21.0
9	木	牛乳	チキンライス	スクランブルエッグ マカロニスープ	卵 ベーコン 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	ごはん 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油	798 29.3 23.6
10	金	牛乳	麦ごはん	冬野菜のカレー 海藻サラダ みかん	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 昆布 とさかのり	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ ごぼう だいこん にんにく きゅうり キャベツ コーン みかん	麦ごはん じゃが芋 ドレッシング	米ぬか油	863 26.8 20.6
13	月	牛乳	ごはん	白身魚フライ(ソース) 筑前煮 わかめと豆腐のみそ汁	ホキ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく れんこん たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 じゃが芋 小麦粉 さと芋	米ぬか油	802 31.1 21.0
14	火	牛乳	メロンパン	スパゲティナポリタン カラフルサラダ	ウインナー	牛乳	にんじん トマト ピーマン 70%コラーゲン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン スパゲティ ドレッシング	オリーブ油	893 27.7 31.9
15	水	牛乳	ごはん	チンジャオロースー にらまんじゅう 春雨スープ	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ エリンギ しょうが にんにく キャベツ	ごはん 小麦粉 春雨 ごま油	米ぬか油	829 32.2 26.6
16	木	牛乳	パンプキンパン	豚肉のワインソース煮 野菜のポターージュ いちごムース	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ りんご マッシュルーム しめじ はくさい	パン 砂糖 じゃが芋 ムース	米ぬか油 オリーブ油	842 33.5 33.8
17	金	牛乳	ごはん	おでん きつねもち ごまあえ	さつまボール ちくわ 油揚げ うすら卵	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	こんにやく だいこん きゅうり もやし	ごはん もち じゃが芋 砂糖	米ぬか油 ごま	800 27.5 20.3
20	月	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 切干大根の煮物 かきたま汁	さば みそ 豆腐 卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	切干大根 しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油	807 32.6 26.5
21	火	牛乳	ココアパン	カレーうどん ひじきマヨサラダ	鶏肉 なると	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし キャベツ	パン うどん マヨネーズ	米ぬか油	804 27.6 29.9
22	水	牛乳	★冬至献立★ わかめごはん	ぶりの照り焼き ゆず香あえ 冬至汁	ぶり 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 かぼちゃ	はくさい きゅうり ねぎ 玉ねぎ ゆず	ごはん ごま	米ぬか油	745 30.6 17.9
23	木	シヨア	★クリスマス献立★ デニッシュ	鶏肉のハーブ焼き りぼんスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン	シヨア チーズ	にんじん バジル パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ はくさい	パン マカロニ じゃが芋 ケーキ	オリーブ油	776 27.9 40.5

\*野菜類はすべて加熱してあります。 \*都合により献立および食材等を変更する場合があります。  
◎給食費口座振替日は1月4日(火)です。前日までに入金をお願い致します。

## 12月22日は冬至

冬至とは一年で最も昼が短くなる日のことです。冬至は別名「一陽来復(いちようらいふく)」とも言い、長く寒い冬が去って、恵みの春がやってくることを願ったといわれています。日本では冬至にビタミンAが豊富で風邪予防に効果的なかぼちゃを食べ、血行を促進して体を温める働きのあるゆず湯に入る習慣があります。

