



令和2年



12月 献立表



太田市立休泊中学校

一口メモ	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 (kcal)
						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	エネルギー (kcal)		
				干食	おかず					脂質 (g)				
《12月の太田野菜》 岡島さんが育てただいこん はくさい 長ねぎ 飯塚さんが育てたこまつな キャベツ	1	火	牛乳	ごはん	いわしのレモン醤油煮 大根のあつあつ煮 わかめのみそ汁	いわし 鶏肉・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 乾わかめ	にんじん	玉ねぎ(大根) 長ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米サラダ油	ごま	750 32.7 20.8	
	2	水	牛乳	シュガー揚げパン	きのこソテー ワントンスープ 味付き小魚	ハム・豚肉 なると いわし	牛乳	にんじん こまつな にら	しめじ(キャベツ) エリンギ・もやし しいたけ・メンマ	パン 砂糖 ワントンの皮	米サラダ油 バター		747 30.7 25.1	
	3	木	牛乳	麦ごはん	チキンとひよこ豆のカレー フルーツゼリー和え	鶏肉	牛乳	にんじん	ひよこ豆・もも 玉ねぎ・みかん パイン・ナタデココ	麦ご飯 じゃがいも ルウ	米サラダ油		906 30.6 20.9	
	4	金	牛乳	食パン	ジャーマンポテト 焼きハム&チーズ フォースープ	ベーコン ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 糸みつば	たまねぎ レタス 干しいたけ	パン じゃがいも フォー	米サラダ油 バター		762 30.9 25.2	
	7	月	牛乳	ごはん	あさり入り豆腐の中華煮 ナムル	豚肉・豆腐 あさり うずらの卵	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	長ねぎ・干しいたけ きゅうり・もやし 水煮たけのこ	ご飯 砂糖 片栗粉	米サラダ油 ごま		754 31.1 24.1	
	8	火	牛乳	ゆかりご飯 手巻きり	関東煮 ごぼうサラダ	鶏肉 焼き竹輪 さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん 絹さや	大根・きゅうり ごぼうサラダ 干しいたけ	ご飯・砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま ドレッシング		783 32.2 21.2	
	9	水	牛乳	チョコチップパン	焼きそば おかか和え みかん	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし みかん	パン 焼きそば麺	米サラダ油 ごま		867 30.6 25.7	
	10	木	牛乳	キムチご飯	(キムチご飯の具) シューマイ 太平燕	豚肉・いか シューマイ うずらの卵	牛乳	にんじん	キムチ・玉ねぎ 長ねぎ(キャベツ) きくらげ	ご飯 砂糖 春雨	米サラダ油 ごま		771 30.6 20.9	
	11	金	牛乳	メロンパン	八百屋スパゲティ こまつなサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん こまつな 水菜	玉ねぎ・しめじ キャベツ レモン果汁	パン 砂糖 スパゲティ	米サラダ油 バター		855 28.7 28.5	
	14	月	牛乳	ごはん 野菜ふりかけ	さんまの甘露煮 荳わかめの金平 冬野菜のみそ汁	さんま・みそ 豚肉・油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう(大根) 白菜(長ねぎ)	ご飯 砂糖 こんにやく	米サラダ油		834 31.0 27.9	
	15	火	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ 酢の物 田舎汁	チキンカツ ツナ・みそ 生揚げ	牛乳 乾わかめ	にんじん	きゅうり(大根) 長ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米サラダ油		775 30.6 21.5	
16	水	牛乳	わかめご飯	肉じゃが ささみと切り干し大根の和え物	豚肉 ささみ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・切干大根 きゅうり・もやし 干しいたけ・枝豆	ご飯・砂糖 じゃがいも しらたき	米サラダ油 ごま		770 33.7 18.2		
17	木	牛乳	ビビンバご飯	(ビビンバ肉炒め) (ビビンバナムル) 餃子スープ	豚肉 おから	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ・もやし キャベツ 干しいたけ	ご飯 砂糖 ごま	米サラダ油 ごま		764 30.6 24.2		
18	金	牛乳	★ 3-A リクエスト ナン	キーマカレー コーンサラダ ヨーグルト	豚肉 おから	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト缶	玉ねぎ・きゅうり レンズ豆・コーン キャベツ・りんご	ナン じゃがいも ルウ	米サラダ油 ドレッシング		792 31.7 25.0		
21	月	牛乳	ごはん 昆布佃煮	さばの塩焼 ゆず香和え 冬至汁	さば 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ こまつな 大根	白菜(かぶ) ゆず・ごぼう 大根	ご飯 こんにやく ごま	米サラダ油 ごま		758 33.9 23.6		
22	火	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付け わかめスープ	豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 乾わかめ	にんじん	玉ねぎ・切干大根 干しいたけ 長ねぎ・えのき	ご飯 砂糖 ごま	米サラダ油 ごま		786 32.5 24.7		
23	水	牛乳	背割りコッペ	白身魚フライ こんにやくサラダ ラビオリスープ	ベーコン ラビオリ	牛乳	にんじん	キャベツ・コーン きゅうり・玉ねぎ	パン こんにやく	米サラダ油		750 30.7 23.0		
24	木	牛乳	ごはん	洋風おでん キャベツとツナのソテー ヨーグルトレーズン	豚肉・ウインナー 焼竹輪・ツナ さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	大根 キャベツ	ご飯・砂糖 じゃがいも こんにやく	米サラダ油		802 30.7 23.7		
25	金	シヨア	ロールパン クリスマスケーキ	照り焼きチキン カラフルサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	シヨア 牛乳 生クリーム	にんじん 赤ピーマン	キャベツ・コーン きゅうり・玉ねぎ	パン・ルウ じゃがいも ケーキ	米サラダ油 ドレッシング		858 28.7 32.7		

※ 野菜類はすべて加熱してあります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。
 ※ 12月の給食費口座振替日は 12月28日(月)です。前日までに入金をお願いします。

青菜の
おいしい
季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。
 青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などに比べて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



ほうれんそう



こまつな

