



令和3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
				干食	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) EAS未満(k) 脂質(g)
《12月の太田野菜》 岡島さんが育てた だいこん	1	水	牛乳	背割れコップ	白身魚フライ こんにゃくサラダ ラビオリスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	キャバツ・コーン きゅうり・玉ねぎ	パン	米油	747 31.5 23.2
	2	木	牛乳	キムチご飯	(キムチご飯の具) シューマイ 太平燕(タイピーエン)	豚肉・イカ シューマイ うずらの卵	牛乳	にんじん	キムチ・キャバツ 玉ねぎ・きくらげ 長ねぎ	ご飯 砂糖 ごま 春雨	米油 ごま	77.4 32.4 23.2
	3	金	牛乳	メロンパン	八百屋スパゲティ チーズサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん 水菜 ブロッコリー	玉ねぎ・キャバツ しめじ	パン スパゲティ	バター ドレッシング	853 28.7 31.0
長ねぎ 高山さんが育てた	6	月	牛乳	ゆかりご飯 手巻きのみ	関東煮 ごぼうサラダ	鶏肉 焼き竹輪 さつま揚げ	牛乳	にんじん 絹さや	だいこん きゅうり ごぼうサラダ 干しいたけ	ご飯・砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま ドレッシング	755 32.1 21.2
	7	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	にんじん	玉ねぎ だいこん 長ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも		748 34.3 22.5
こまつな ほうれん草	8	水	牛乳	シュガー揚げパン	きのこソテー ワンタンスープ 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・キャバツ エリンギ・もやし しいたけ・メンマ	パン 砂糖 バター ワンタンの皮	米油	757 30.7 24.9
	9	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 水煮大豆 水餃子	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ・もやし キャバツ 干しいたけ ほうれん草	ご飯 砂糖 ごま	米油	750 31.6 24.4
キャバツ	10	金	シヨア	ゆめロール	鶏肉のねぎ塩ソース カラフルサラダ ボルシチ	鶏肉 豚肉	シヨア 生クリーム	にんじん 赤ピーマン	キャバツ・コーン 玉ねぎ・きゅうり	パン じゃがいも	米油 ドレッシング	784 36.9 26.4
	13	月	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 チキンナムル	豚肉・豆腐 サラダチキン うずらの卵	牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜	長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ キャバツ メンマ・きゅうり	ご飯 砂糖 ごま 片栗粉	米油	757 30.6 21.7
はくさい チンゲン菜	14	火	牛乳	★3-D リクエスト! かき揚げ丼	(カミカミかき揚げ・天つゆ) 小松菜サラダ 豚汁	かき揚げ ツナ・みそ 豚肉・豆腐	牛乳	にんじん こまつな だいこん	キャバツ・ごぼう だいこん 長ねぎ レモン果汁	ご飯・砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油	823 28.7 28.1
	15	水	牛乳	ごはん	さんまのみみじ煮 茎わかめの金平 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・だいこん はくさい 長ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく	米油	774 30.0 27.2
かぶ 里芋	16	木	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	ご飯・砂糖 じゃがいも ごま	米油	747 34.7 19.5
	17	金	牛乳	ナン	キーマカレー コーンサラダ ヨーグルト	豚肉 水煮大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ・きゅうり キャバツ・コーン りんご	ナン じゃがいも ルウ	米油	795 33.6 27.9
○印が太田市産の野菜です。残さずいただきます。ましよう♪	20	月	牛乳	チキンソースカツ丼	(ソースチキンカツ) 酢のもの・みかん 田舎汁	チキンカツ ツナ・みそ 生揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり 長ねぎ だいこん みかん	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	805 31.3 21.6
	21	火	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	にんじん かぼちゃ	はくさい・かぶ ゆず・ごぼう こまつな だいこん	ご飯 こんにゃく ごま	米油	747 34.6 24.2
ほうれん草	22	水	牛乳	黒食パン	けんちんうどん 青豆と鶏肉の炒め物	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん 長ねぎ 生しいたけ・枝豆 水煮たけのこ	パン・うどん 里芋 片栗粉 砂糖・こんにゃく	米油	757 36.2 20.5
	23	木	シヨア	チキンライス	(チキンライスの具) ほうれん草のサラダ クラムチャウダー	鶏肉・ツナ ベーコン あさり	シヨア 生クリーム	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャバツ コーン ほうれん草	ご飯 じゃがいも	米油 バター マヨネーズ	770 23.8 23.6

※ 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 **1月4日(火)** です。前日までに入金をお願いします。

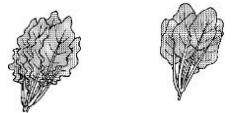


21日(火)は冬至です。冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。どちらも風邪予防の効果があるからです。この日の献立にかぼちゃとゆずを使った献立を出します。残さず食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



## 青菜の おいしい 季節です

冬は、ほうれん草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。



ほうれん草 こまつな