

令和6年度



12月分 予定献立表


 藤岡市学校給食センター
 <B献立>
 中学校用

今月の給食目標：食事がかぜや病気を予防しよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量	蛋白	家で食べて欲しい食品
		主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	kcal	g	
2	月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2) 中華なめこスープ パンパンジーサラダ 角チーズ	卵 鶏肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり なめこ キャベツ	ごはん 春雨 じゃがいも 片栗粉 砂糖 パン粉	油 ごま油 ドレッシング	748	31.8	海藻
3	火	小さめ せわりパン	牛乳	ロングフランクケチャップソース カレースープ ソース焼きそば	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが たまねぎ コーン もやし しめじ	パン 砂糖 焼きそばめん じゃがいも	油	816	33.7	果物
4	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) マーボー豆腐 ★海草めんのサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 海草めん	にんじん にら	ねぎ にんにく しいたけ きゅうり しょうが キャベツ コーン たまねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	761	30.9	芋
5	木	コッパン	牛乳	鮭メンチカツ ★米粉シチュー ★ハニーマスタードサラダ	鮭 たら 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しめじ コーン キャベツ	パン パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも はちみつ 砂糖	油 バター	807	32.8	豆
6	金	ごはん	牛乳	おさかなバーグ じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	いわし 豚肉 かつおぶし 厚揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	763	31.4	きのこ
9	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 豚汁 ★にんじんしりしり	さば 卵 豚肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも	油	810	33.1	果物
10	火	せわりパン	牛乳	スラッピージョー ABCスープ コールスローサラダ ヨーグルト (乳代替：マスカットゼリー)	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり 白菜 コーン キャベツ	パン パン粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも (乳代替：ゼリー)	油 バター ドレッシング	823	39.8	きのこ
11	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご おろし汁 豚肉とこんにゃくのごま煮	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ だいこん しめじ しょうが こんにゃく	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	725	32.7	魚
12	木	ミルクパン	牛乳	かぼちゃコロケ 白菜のクリームシチュー ひじきサラダ	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ 白菜 だいこん きゅうり	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	867	29.9	豆
13	金	ごはん	牛乳	上州しゅうまい(3) かきたま汁 ★鶏肉と厚揚げのみそ炒め ミニりんごゼリー	豚肉 鶏肉 卵 厚揚げ 豆腐	牛乳	にんじん にら ごまつな	たまねぎ 白菜 えのき しいたけ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	787	31.9	魚
16	月	図書コラが献立 麦ごはん	牛乳	カツカレー (チキンカツ、ポークカレー) コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ しょうが きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	897	29.6	海藻
17	火	世界遺産献立 コッパン	牛乳	いかナゲット(3) ★冬野菜のネギベーゼ こんにゃくサラダ	いか たら ベーコン	牛乳 わかめ	トマト	しめじ たまねぎ しいたけ ねぎ まいたけ にんにく こんにゃく きゅうり キャベツ 下に田ねぎ	パン スパゲッティ 小麦粉	油 ドレッシング	832	35.7	芋
18	水	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	さばのカレーしょうゆ焼き コーンの磯煮 根菜ごま汁	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう コーン ねぎ しいたけ	ごはん さといも 砂糖	油 ごま	785	29.1	果物
19	木	クリスマス献立 小さめ 黒パン	牛乳	もみの木ハンバーグバーベキューソース 星のトマトスープ 花野菜サラダ 豆乳プリンタルト	鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり りんご コーン カリフラワー	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	ドレッシング	832	30.9	海藻
20	金	冬至献立 わかめごはん	牛乳	から揚げ(2) 冬至すいとん ゆずの香りおえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり だいこん ゆず	ごはん 砂糖 小麦粉 すいとん	油	823	28.3	きのこ

≪月平均≫・塩分 3.3g ・脂質 24.1g

★印は新メニューです。

♣印は旬の食材を使ったメニューです。

＊材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。

幸運を呼び込む 冬至 の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

 今年の冬至は
12月21日です。


★今月の藤岡産野菜★

～ららん藤岡より～

・下仁田ねぎ(17日 冬野菜のネギベーゼ)


 楽しい
年末年始を！