



# 12月分給食献立予定表



岩舟町立岩舟中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献立メモ
					蛋白質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂肪	I類糖-蛋白質	脂肪I類糖-比	
1	火	米粉パン		ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー もずくスープ ヨーグルト	とり肉豆腐	牛乳もずくヨーグルト	小松菜	コーンねぎ	パンでん粉砂糖	油	804kcal 40.5g	19.0%	もずくは沖縄でとれる海草で、ぬるぬるする成分は食物せんいが多く、乳ガンを予防します。
2	水	ビビンバ		わかめのからしあえ ふかひれスープ 杏仁豆腐	豚肉シバー卵	牛乳わかめ	ほうれん草にんじんチンゲン菜	もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ	ごはん砂糖	油ごま	822cal 32.4g	23.5%	フカヒレは中国料理の高級な食べ物です。はるさめのように透明でシコシコしたかみごたえです。
3	木	アーモンドトースト		豚肉と野菜のサラダ パンネのトマトソース りんごタルト	豚肉	牛乳チーズ	トマトにんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ りんご	パンパンネ	油マーガリンアーモンド	751kcal 28.7g	28.6%	りんごのおいしい季節です。甘く煮てタルト型にのせて焼くとよりいっそうおいしですね。
4	金	ごはん		いかのねぎみそ焼き ごまあえ のっぺい汁 ミックスナッツ	いか豆腐	牛乳	ほうれん草にんじん	ねぎもやし大根	ごはん砂糖里芋	ごまミックスナッツ	787kcal 33.0g	26.2%	いかのねぎみそ焼きのねぎは昔からかぜの予防によいとされ、いろいろな料理に使われています。
7	月	ジャンバラヤ		ブロッコリーのピーナツ炒め 麦とたまねぎのスープ チーズ	ベーコン牛肉豚肉	牛乳チーズ	ピーマンにんじんブロッコリー	たまねぎ えりんぎ	ごはん砂糖麦	油ピーナツ	869kcal 32.7g	20.0%	ジャンバラヤは具をごはんにまぜて食べましょう。アメリカ南部の郷土料理で、ひよこ豆(ガルバンゾー)が入っています。
8	火	ココアパン		エビカツ やきそば いそかあえ	豚肉えび	牛乳ブロッコリー	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン中華麺	油	884kcal 34.5g	34.8%	ココアは体をさびつかせない成分ポリフェノールが多く、おいしくて元気がでる食べ物です。
9	水	ごはん		納豆 じゃが芋と生揚げの煮物 すまし汁	納豆とり肉生揚げはんぺん	牛乳わかめ	にんじんさやえんどう	しいたけ	ごはんじゃがいも砂糖ねぎ	油	804kcal 34.8g	21.9%	じゃが芋と生揚げの煮物の生揚げは豆腐を揚げたもので、煮物にすると味がしみておいしいです。
10	木	コロッケサンド		肉団子スープ 大根サラダ みかん	とり肉卵かまぼこ	牛乳わかめ	にんじんほうれん草	ねぎ 大根 しいたけ はくさい きゅうり みかん	パンはるさめ	油	799kcal 32.6g	31.4%	今日のコロッケには4種類の豆と北海道産のかぼちゃが入っています。金時豆・大豆・黒豆・手亡豆です。
11	金	ごはん		さば味噌煮 切り干し大根の煮物 かきたま汁	さば 卵とり肉油揚げあけ貝	牛乳	にんじんほうれん草	切り干し大根 しいたけ たまねぎ	ごはん砂糖でん粉	油	902kcal 32.7g	27.4%	さば味噌煮のさばは血液をさらさらにして心臓の病気を防いでくれます。脳の発育にも効きます。
14	月	ごはん		さけ照焼 きんぴら みそ汁 ミルメーク	さけ油揚げ	牛乳	にんじん小松菜	ごぼうはくさい	ごはん砂糖じゃがいも	油	805kcal 34.1g	24.6%	さけ照焼のさけには赤い色素があり、これが体の抵抗力を助けてくれ、風邪の予防になります。
15	火	アップルパン		ちくわのいそべ揚げ 味噌煮込みうどん ポテトのチーズあえ	ちくわ卵ベーコンぶたにく	牛乳あおのりチーズ	にんじんパセリ	コーン しいたけ たまねぎ ねぎ	パン小麦粉じゃがいもうどん	油	853kcal 35.0g	27.6%	煮込みうどんは体を芯から温めてくれます。冬は体を動かし内から体温を上げ風邪を予防しよう。
16	水	ごはん		チキンカレー 福神漬 よくばりサラダ みかん	とり肉	牛乳脱脂粉乳わかめ	にんじんいんげん	たまねぎ はくさい しめじ コーン れんこん みかん	ごはんじゃがいも	油	872kcal 33.8g	24.1%	みかんはすじやふくろも食べると、食物せんいがとれ、血管を丈夫でしなやかにしてくれます。
17	木	コッペパン 3年カスタード クリーム 1・2年チヨウクリーム		ポークビーンズ 白菜スープ	卵大豆豚肉	牛乳	にんじんほうれん草	たまねぎ はくさい	パン砂糖じゃがいも	マーガリン油	806kcal 36.2g	31.2%	カスタードとは、卵、牛乳、生クリーム、砂糖を混ぜて煮つめ、コーンでんぷんで固めたものです。
18	金	ごはん		《カミカミメニュー》 たらのおろしソース 五目豆 ミニフィッシュ	たらとり肉大豆	牛乳昆布	にんじん	大根 ねぎ れんこん	ごはんでん粉砂糖	油	804kcal 35.4g	23.3%	カミカミメニューです。豆や小魚をだしました。いつもよりよくかんで食べてみましょう。
21	月	ごはん ふりかけ		かぼちゃあんかけ けんちん汁	とり肉シバー油揚げ豆腐	牛乳	かぼちゃにんじん	ごぼう 大根 ねぎ	ごはんでん粉里芋	油	798kcal 27.3g	31.9%	今日は冬至です。ゆず湯に入り、かぼちゃを食べて病気を予防します。
22	火	揚げパン		ワンタンスープ ほうれん草サラダ	きな粉豚肉とり肉	牛乳チーズ	にんじんにらほうれん草	キャベツ しいたけ もやし コーン	パン砂糖ワンタン皮	油	780kcal 31.3g	21.8%	ほうれん草は色の濃い野菜で、のどやはなの粘膜を丈夫にしかぜの菌をよせつけない働きがあります。
24	木	キャロットパン		揚げとりのレモン煮 ナポリタン アーモンドあえ ケーキ	豚肉	牛乳チーズ	にんじんほうれん草	たまねぎ しめじ はくさい	パンスバゲティケーキ	油アーモンド	800kcal 30.6g	20.4%	クリスマス・イブですね。鶏肉とケーキで雰囲気が出たでしょうか？おうちでもおいしいものが待っているかも。
25	金	ごはん		さけのチャンチャン焼 おひたし きりたんぼ汁 シュークリーム	さけとりにく	牛乳	ほうれん草にんじん	ねぎ もやし キャベツ はくさい しいたけ	ごはん小麦粉	油	779kcal 35.5g	25.1%	さけのチャンチャン焼は浜でいろりをきって食べる漁師の豪快な料理で、「じゃんじゃん食べな」の意味です。



