[　１２月 献立予定表　]

2023年 12月度　　1(中学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間(血や肉になる) 1群 魚肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚海藻	緑の仲間(体の調子を整える) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	黄の仲間(熱や力の元になる) 5群 穀類いも類 三温糖	6群 油脂 種実	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
1日 金	ごはん 郷土料理			<牛乳D>			米			749 kcal
	赤魚のあおさ焼き	○	あかうお	あおのり			パン粉A	卵抜きマヨネーズ	酒,塩	32.6 g
	白菜のごま和え				小松菜,人参	はくさい	三温糖	ごま	しょうゆ,塩	25.7 g
	豚汁		豚肉,厚揚げ,みそ		人参,ねぎ	大根,ごぼう,しょうが,しめじ	さといも	油	煮干しだし	2.1 g
4日 月	ごはん ハッピーにんじん			<牛乳D>			米			817 kcal
	グリルチキン	○	(鶏肉)				(砂糖,でんぷん)		(しょうゆ,しお,こしょう)	32.0 g
	ｷｬﾍﾞﾂとりんごのｻﾗﾀﾞ					キャベツ,きゅうり,りんご	三温糖	オリーブ油	酢,塩,しょうゆ,こしょう	27.8 g
	かぶとほうれん草のｼﾁｭｰ		ベーコン	牛乳D,生クリームD	人参,ほうれん草	かぶ,玉ねぎ,しめじ	じゃがいも	油	塩,こしょう,ホワイトベース,ホワイトルー	2.3 g
5日 火	ごはん 郷土料理			<牛乳D>			米			788 kcal
	あじチーズフライ	○	(あじ,チーズD)				(パン粉A,小麦粉A)	油	(しお)	33.3 g
	ひじきの炒め煮		鶏肉,大豆	ひじき	人参,いんげん	ごぼう,えのきたけ	三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ	23.2 g
	里芋と大根のうま煮		豚肉		人参	大根,玉ねぎ,椎茸,しょうが,枝豆	さといも,こんにゃく,三温糖	油	みりん,酒,しょうゆ,かつお節	2.1 g
6日 水	麦ごはん	○		<牛乳D>			米,麦			749 kcal
	中華丼の具		豚肉,うずら卵C,えびF,いか		人参,小松菜	玉ねぎ,椎茸,白菜,しょうが	でんぷん	油,ごま油	しょうゆ,塩,こしょう,とりがら,酒	30.2 g
	ぎょうざ		(豚肉)			(キャベツ,玉ねぎ,白菜,にんにく,しょう	(砂糖,小麦粉A,でんぷん)	(ごま油)	(塩,しょうゆ,魚介エキス)	19.7 g
	みかん					みかん				2.0 g
7日 木	ごはん 郷土料理			<牛乳D>			米			846 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ	あおのり			小麦粉A,でんぷん	油		31.5 g
	切り干し大根の含め煮		さつま揚げ		人参,いんげん	切干大根,椎茸	こんにゃく,三温糖	ごま,油,ごま油	酒,みりん,しょうゆ	24.2 g
	ほうとう煮込みうどん		鶏肉,油揚げ,みそ		かぼちゃ,ねぎ	玉ねぎ,しめじ	うどんA		しょうゆ,煮干しだし,昆布だし	3.5 g
8日 金	麦ごはん	○		<牛乳D>			米,麦			833 kcal
	キーマカレー		牛肉,豚肉		人参,トマト	にんにく,しょうが,玉ねぎ,枝豆		バターD,ｱｰﾓﾝﾄﾞ,油	カレールー,ウスターソース,ケチャップ,りんごピューレ	28.4 g
	れんこんサラダ		ロースハム		人参	れんこん,きゅうり,コーン		ごまドレッシングC	しょうゆ,塩	31.1 g
										2.8 g
11日 月	ごはん 味めぐり給食　北海道			<牛乳D>			米			829 kcal
	鶏肉のざんぎ	○	鶏肉			にんにく,しょうが	でんぷん	ごま,油	しょうゆ,酒	30.4 g
	おからサラダ		ロースハム,おから	チーズD	人参	きゅうり,玉ねぎ	三温糖	卵抜きマヨネーズ	しょうゆ,りんご酢,塩,こしょう	33.1 g
	三平汁		さけ		人参,ねぎ	大根,ごぼう	じゃがいも,こんにゃく		塩,しょうゆ,かつお節,昆布だし,酒	2.1 g
12日 火	麦ごはん	○		<牛乳D>			米,麦			776 kcal
	チキンライスの具		鶏肉		人参	玉ねぎ,コーン,枝豆	三温糖	油	ケチャップ,野菜ブイヨン,トマトソース,塩,こしょう	33.9 g
	あじのムニエル		あじ				でんぷん	バターD,オリーブ油	塩	29.1 g
	野菜スープ		ベーコン		人参,パセリ	玉ねぎ,はくさい	マカロニA	油	塩,しょうゆ,とりがら,こしょう	3 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】　＊該当食品の右横に表示　A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに

※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

野菜で体の中も大そうじ！

12月から1月にかけては、クリスマスやお正月など楽しい行事が続き、食生活が乱れ、あぶらものの多い食事などが続いてしまいがちです。

そうした食事が習慣化すると生活習慣病になりやすくなってしまいます。

この時期こそ、「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も**大そうじ**しましょう。

もうすぐ冬休みです。学校がある時と同じように規則正しい生活