令和2年

１２月 学校給食予定献立表

みどり市立笠懸中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
1	火	ごはん	牛乳	いわしのごま味噌煮 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	いわし みそ 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん	切り干し大根 **大根 ねぎ** 干し椎茸 こぼう	ごはん 三温糖 里芋	油 ごま油 ごま	869	35.3	24.5	440
2	水	小チョコチップパン	牛乳	煮卵 白菜とほうれん草のサラダ 醤油ラーメン	たまご 鰹節 豚肉 なると	牛乳	にんじん **ほうれん草** にら	**白菜** もやし **キャベツ ねぎ**	パン チョコレート 中華麺 三温糖	油 ごま ごま油 マヨネーズ	754	32.0	29.9	388
3	木	ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め ポークシュウマイ わかめスープ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが **キャベツ** 白菜キムチ 玉ねぎ **ねぎ** にんにく **チンゲン菜** 干し椎茸	ごはん 三温糖 しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	750	30.4	20.2	334
4	金	きなこ揚げパン	牛乳	小松菜サラダ ワンタンスープ	豚肉 ツナ きなこ	牛乳	にんじん **小松菜** にら	**キャベツ** レモン 玉ねぎ 白菜 干し椎茸	パン 砂糖 ワンタンの皮 三温糖	油	814	30.2	28.8	384
7	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 チンゲン菜と肉団子のスープ りんご	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら 唐辛子	にんにく **ねぎ** しょうが **チンゲン菜** りんご	ごはん 三温糖 片栗粉	油	771	32.3	21.5	391
8	火	ごはん	牛乳	ブリフライ もやしと春菊のごま和え なめこ汁 ミニぶどうゼリー	ぶり 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん **ほうれん草** **春菊**	もやし なめこ **大根 ねぎ**	ごはん ゼリー パン粉 三温糖	油 ごま	768	25.6	19.3	380
9	水	チリドック (背割りコッペパン)	牛乳	（ロングウインナー） （チリコース） ＡＢＣスープ みかん	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん **小松菜**	玉ねぎ **白菜** みかん	パン マカロニ じゃが芋	油	792	31.4	29.7	351
10	木	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 はすのきんぴら のっぺい汁	さば みそ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん **小松菜** 唐辛子	れんこん ごぼう **大根 ねぎ** 干し椎茸	ごはん 三温糖 里芋	油 片栗粉 ごま	811	34.5	21.6	335
11	金	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグきのこソース 野菜のスープ煮	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ えのき茸 コーン	パン 三温糖 じゃが芋	油	856	35.3	28.9	347
14	月	ごはん	牛乳 ミルメーク	ホキの薬味ソース 浅漬け 豆腐のみそ汁	ホキ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	**ねぎ きゅうり** **キャベツ** 玉ねぎ **大根**	ごはん 三温糖 じゃが芋 ミルメーク	油 ごま油 片栗粉	745	30.1	18.2	325
15	火	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	関東煮 お魚サラダ	豚肉 鰹節 さつま揚げ ちくわ 生揚げ	牛乳 じゃこ わかめ	にんじん	ごぼう **大根** **きゅうり キャベツ**	ごはん じゃが芋 三温糖	油 ごま油	749	30.3	16.9	419
16	水	小背割り こめっこぱん	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	**キャベツ** もやし ごぼう **大根** **きゅうり**	パン こめこ 焼きそば麺	油 ごま ドレッシング	801	31.3	26.1	319
17	木	麦ごはん	牛乳	上州地鶏のカレー ヨーグルト和え	上州地鶏	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリンピース	玉ねぎ にんにく しょうが りんご みかん プルーン パイナップル 黄桃	ごはん 麦 じゃが芋	油	875	26.3	19.8	345
18	金	ロールパン	牛乳	ポークビーンズ カラフルサラダ オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン ピーマン	玉ねぎ にんにく **キャベツ きゅうり** オレンジ コーン	パン じゃが芋 三温糖	油	820	29.1	29.3	346
21	月	**冬至献立** わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 ゆず白菜 冬至ふるさとうどん	たまご 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん **小松菜** かぼちゃ	白菜 ゆず **きゅうり** **大根** ごぼう **ねぎ**	ごはん うどん	油	752	27.8	17.2	326
22	火	ごはん	牛乳	かみかみかき揚げ（天丼のたれ） キムチ和え 田舎汁	いか 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ **キャベツ きゅうり** **大根 ねぎ** パセリ	ごはん 小麦粉 じゃが芋	油	821	24.0	26.3	348
23	水	黒食パン	牛乳	鶏肉と冬野菜のクリーム煮 海藻サラダ 小魚大豆	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 海藻 小魚	にんじん **かぶの葉**	白菜 玉ねぎ **かぶ** しめじ **キャベツ きゅうり**	パン じゃが芋	油 生クリーム	803	32.1	26.2	442
24	木	オムライス (チキンライス)	牛乳	（オムライスのたまご）（ケチャップ小袋） 野菜スープ ヨーグルト	たまご ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリンピース	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 玉ねぎ **大根**	ごはん 三温糖 じゃが芋 ストロベリーカスタードタルト	油 バター	785	29.0	19.1	383
25	金	**クリスマス献立(セレクト給食)** ツイストロール	牛乳	フライドチキン コーンサラダ ミネストローネ ストロベリーカスタードタルト or クリスマスカップデザート	ベーコン 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	**キャベツ きゅうり** コーン 玉ねぎ セロリ カップデザート(乳・卵不使用)	パン デザート じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油	873 828	31.3 29.3	30.6 32.7	334 330
										月平均	802	30	24	363

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。地場産の食材は太字になっています。　＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

今月の献立紹介

◎旬の食べ物（大根・ほうれん草・ブロッコリー・春菊・白菜・れんこん・ごぼう・ゆずなど）

１７日 上州地鶏のカレー　特別な育て方をして合格した地鶏は十数種類しかなく、上州地鶏はそのうちのひとつです。ぷりっとした食感とうまみが特徴です。群馬県の桑の葉と梅酢の粉をえさに入れるので、健康に育ちます。今月は、カレーで味わってもらおうと思います。

２１日 冬至献立　今年の冬至は１２月２１日です。冬至は、1年中で一番昼が短く、夜が一番長い日です。昔から、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪を引かないと言われてきました。冬至にちなんで、給食では南瓜入りの「冬至ふるさとうどん」とゆずの入った「ゆず白菜」です。

25日 クリスマス献立(セレクト給食)　２学期最後の給食はセレクト給食です。①ストロベリーカスタードタルト②クリスマスカップデザートのセレクトです。お楽しみに♪