令和5年

12月 学校給食予定献立表

みどり市立
笠懸南中学校

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	金	コッペパン あん&マーガリン	牛乳	コーンシチュー 海藻サラダ りんご	鶏肉 ツナ	牛乳 海藻	人参	玉葱 コーン りんご きゅうり キャベツ	パン じゃが芋 あんこ	油 マーガリン 生クリーム	774	31.6	30.2	374
4	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ 手作りぶどうゼリー	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 にら	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん 三温糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	792	29.4	22.9	387
5	火	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 鶏肉と里芋の煮物 じゃが芋団子のすまし汁	さば さつま揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう ねぎ 大根 えのき茸	ごはん 三温糖 じゃが芋団子 里芋	油	849	34.3	27.1	306
6	水	キャラメル揚げパン	牛乳	ツナと大豆のサラダ ラビオリトマトスープ	ツナ 大豆 豚肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく	パン ミルメーク グラニュー糖 ラビオリの皮	油	826	30.6	30.4	361
7	木	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子【代：和風肉団子】 香味漬け 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり たくあん漬け 玉葱 枝豆	ごはん じゃが芋 三温糖	油 いりごま	751	29.6	18.5	330
8	金	小チョコチップパン	牛乳	カレーうどん ほうれん草のさっぱりあえ キャンディーチーズ	豚肉 ツナ なると	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 ねぎ 干し椎茸 キャベツ	パン うどん チョコレート	油 いりごま カレールウ	762	29.8	30.5	436
11	月	ごはん	牛乳	メンチカツ 小松菜サラダ かき玉汁	豚肉 鶏肉 ツナ 卵	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 えのき茸 干し椎茸 ねぎ	ごはん パン粉 三温糖 片栗粉	油	810	27.1	28.8	323
12	火	ごはん	牛乳	八宝菜 肉団子 バンバンジー	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	人参	白菜 玉葱 干し椎茸 もやし たけのこ しょうが きゅうり	ごはん 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	777	32.9	21.4	321
13	水	小背割りこめっこぱん	牛乳	塩焼きそば 杏仁豆腐のフルーツあえ 味付小魚	豚肉	牛乳 小魚	人参 にら	キャベツ もやし にんにく 玉葱 パイナップル 黄桃	パン 米粉 焼きそば麺 杏仁豆腐	油	788	32.2	22.8	432
14	木	ごはん	牛乳	ホキフライ ひじきの煮物 なめこ汁	ホキ 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参	なめこ 大根 ねぎ	ごはん パン粉 三温糖	油	770	31.1	23.4	341
15	金	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグ野菜ソース かぼちゃのポタージュ	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ ピーマン かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム	パン 三温糖	油 生クリーム バター	878	33.1	31.0	622
18	月	ごはん	牛乳	キムチ炒め しゅうまい 豆腐のとろみスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら	白菜 キャベツ 玉葱 にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸	ごはん 三温糖 しゅうまいの皮 片栗粉	油 ごま油 いりごま	776	35.2	23.1	316
19	火	ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ きんぴらごぼう 具だくさん汁	鶏肉 豆腐 さつま揚げ ちくわ	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 いりごま	833	30.0	29.0	317
20	水	ゆめロール	牛乳	オムレツ【代：ウインナー】 こんにゃくサラダ 米粉マカロニスープ	卵 ツナ ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉葱 キャベツ 大根 きゅうり	パン 三温糖 じゃが芋 米粉	油 ごま油	821	29.1	28.0	351
冬至献立 21	木	麦ごはん	牛乳	冬至カレー お魚サラダ みかん	豚肉 鰹節	牛乳 じゃこ わかめ	人参 かぼちゃ	玉葱 りんご プルーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	ごはん 麦 じゃが芋 三温糖	油 カレールー ごま油	771	25.1	19.9	304
セレクト給食 22	金	ミートソース スパゲティ	牛乳	カラフルサラダ ベビーチーズ セレクトデザート	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 三温糖 小麦粉 タルト	油 オリーブ油 バター	797 820	28.6 29.7	34.4 34.6	425 430
										月平均	800	30.6	26.8	375

豆乳プリンタルト

ストロベリーカスタードタルト

＊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

21日 冬至献立

冬至は、1年で最も太陽が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。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、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。

また、昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われてきました。かぼちゃの旬は夏ですが、保存技術が発達していなかった昔、かぼちゃは夏から冬まで長期保存ができ、冬場不足しがちなビタミン類も豊富に含まれていたことが理由ではないかと言われています。給食では、かぼちゃが入った冬至カレーをおとどけします。

22日 セレクト給食 2学期のセレクト給食は、 ①ストロベリーカスタードタルト ②豆乳プリンタルト のセレクトです。 お楽しみに♪