



12月学校給食献立予定表



2018年

竜王北中学校

日(曜日)	献立名				食品の種類と働き			備考
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える	黄の食品群 熱や力のもとになる	
1(土)		ポークハヤシ ライス①	ブロッコリーサラダ② ヨーグルト和え③		牛乳			栄養たっぷり ヨーグルト
				①	豚肉 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく しょうが	米 麦 強化米 ハヤシルー デミグラスソース 油	
				②	ツナ	きゅうり にんじん ブロッコリー	和風ドレッシング	
				③	ヨーグルト 生クリーム	もも缶 パイン缶 みかん缶	砂糖	
4(火)		麦ご飯	たらの香味焼き① 里芋と大根の煮物② 豆腐とわかめのみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	旬の魚 たら
				①	たら みそ	にんじん ごぼう 玉ねぎ	マヨネーズ 砂糖	
				②	いか	大根	里芋 砂糖	
				③	とうふ わかめ みそ	ねぎ		
5(水)		こどもパン	卵コロッケ① ブロッコリーソテー② イタリアンスープ③ りんごゼリー④		牛乳		こどもパン	手作り 卵コロッケ
				①	卵 チーズ 豚肉	玉ねぎ	じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	
				②	ベーコン	ブロッコリー にんじん コーン	バター	
				③	ベーコン	玉ねぎ セロリ にんじん パセリ		
6(木)		麦ご飯	ホイコーロー① 春雨サラダ② じゃがいものみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	春雨の 原料は なに？
				①	豚肉	キャベツ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	ごま油 砂糖 テンメンジャン トウバンジャン かたくり粉	
				②	ハム	にんじん きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	
				③	みそ	もやし ねぎ	じゃがいも	
7(金)		カレー うどん①	お好み焼き② ひじきのサラダ③ みかん		牛乳	みかん		旬の果物 みかん
				①	豚肉	玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく	うどん カレールー ソース	
				②	豚肉 えび 卵 かつおぶし 青のり	キャベツ 紅しょうが	油 ながいも 小麦粉 ソース	
				③	ひじき	コーン にんじん きゅうり	砂糖 ごま 油	
10(月)		焼き豚 チャーハン①	もやしときゅうりのごま和え② ワンタンスープ③ アンニンドウフ④		牛乳			手作り ワンタン たっぷりの スープ
				①	焼き豚 卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ グリンピース	米 麦 強化米 油 オイスターソース	
				②	ハム	もやし きゅうり にんじん	砂糖 ごま	
				③	豚肉	ねぎ にんじん 白菜 しょうが チンゲンサイ 干しいたけ	ワンタンの皮 ごま油 かたくり粉 ごま油	
11(火)		麦ご飯 (ふりかけ)	赤魚の西京焼き① おでん② 白菜とえのきのみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米 ふりかけ	今日の魚は 赤魚
				①	赤魚の西京漬け			
				②	ちくわ さつま揚げ こんぶ うずら卵	大根	こんにゃく	
				③	みそ	白菜 えのき にんじん		
12(水)		はちみつ レモン トースト①	チーズポテト② ベーコンサラダ③ ほうれん草スープ④ グレープフルーツゼリー⑤		牛乳			旬の食材 ほうれん草
				①		レモン果汁	食パン マーガリン はちみつ 砂糖	
				②	チーズ ベーコン	玉ねぎ パセリ	じゃがいも バター	
				③	ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり	オリーブオイル 砂糖	
				④	糸かまぼこ	ほうれん草 にんじん コーン		
13(木)		麦ご飯	とりごぼうつくね① スパゲティサラダ② 麩のすまし汁③		牛乳		米 麦 強化米	食物繊維 豊富な ごぼう
				①	とりにく 豆腐 卵 みそ	ごぼう 玉ねぎ えだまめ しょうが にんにく ねぎ	パン粉 砂糖 ごま 焼肉のたれ かたくり粉	
				②	ハム	きゅうり にんじん コーン	スパゲティ マヨネーズ	
				③	わかめ	ねぎ	麩	
14(金)		こぎつね ご飯①	とりにくのごまだれかけ② 塩こんぶ和え③ かぶのみそ汁④		牛乳			栄養 たっぷり ごま
				①	油揚げ とりにく	コーン しょうが えだまめ	米 麦 強化米 砂糖	
				②	とりにく みそ	しょうが	砂糖 ごま	
				③	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま	



日(曜日)	献立名				食品の種類と働き			備考
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える	黄の食品群 熱や力のもとになる	
17(月)		しょうゆラーメン①	鶏肉のから揚げ② シーザーサラダ③ シューアイス		牛乳		シューアイス	2-2 希望献立 
				①	豚肉 なた	しょうが にんにく にんじん コーン ねぎ ほうれん草 メンマ 玉ねぎ	ラーメン しょう油ラーメンの素	
				②	鶏肉	にんにく しょうが	かたくり粉 油	
				③	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	シーザードレッシング クルトン	
18(火)		麦ご飯	魚のみそチーズ焼き① 切干大根の煮物② 厚揚げともやしのみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	今日の魚は メルルーサ 
				①	メルルーサ みそ チーズ	しめじ わけぎ しょうが	マヨネーズ	
				②	さつま揚げ	切干大根 にんじん いんげん 干しいたけ	砂糖 油	
				③	厚揚げ みそ	もやし ねぎ		
19(水)		黒糖パン	タンドリーチキン① カラフルソテー② 春雨スープ③		牛乳		黒糖パン	タウリン たっぷり いか 
				①	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく レモン果汁	ケチャップ ソース カレー粉	
				②	いか	ブロッコリー エリンギ ピーマン パプリカ	オイスターソース 油	
				④	ベーコン	玉ねぎ コーン パセリ	春雨	
20(木)		チキン ライス①	クリスピーチキン② or えびフライ③ 小松菜サラダ④ かにたまスープ⑤ クリスマスケーキ		牛乳		クリスマスケーキ	セレクト 給食 
				①	とりにく	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ	米 麦 強化米 ケチャップ バター	
				②	とりにく		唐揚げ粉 コーンフレーク パン粉 油	
				③	エビフライ		油	
				④	ツナ	小松菜 キャベツ きゅうり コーン	オリーブオイル 砂糖	
				⑤	卵 かにふうかまぼこ わかめ	ねぎ	かたくり粉	

☆2ヶ月に一度程度食材の放射能検査を行っています。

☆都合により献立の内容が変更する場合があります。



もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎ
に気をつけて！

朝ごはん

