

# 令和3年度 12月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

## 東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	山型食パン <small>いちご&amp;マーガリン</small>	ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉 みそ 大豆 ツナ ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油 マーガリン	818	34.4	3.5
2	木	ごはん	すき焼き 切り干し大根のごま酢和え みかん	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	こんにゃく たまねぎ 白菜 根深ねぎ きゅうり えのき 切り干し大根 みかん	米 砂糖	油 ねりごま ごま	776	29.7	2
3	金	麦ごはん	ジャージャー豆腐 元気サラダ	豚肉 みそ 厚揚げ ハム <small>赤だしみそ かつお節</small>	牛乳 昆布	人参 いんげん ほうれん草	生姜 たまねぎ たけのこ にんにく キャベツ 大根 コーン	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	788	31	2.1
6	月	里芋ごはん	サーモンフライ のり和え 豚汁	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	人参 ほうれん草 ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう 白菜 こんにゃく 生姜	米 パン粉 里芋 砂糖	油	789	32.1	3.2
7	火	麦ごはん	ビーフカレー ハムサラダ	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり レモン りんごピューレ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	785	25.4	1.9
8	水	胚芽食パン	かぼちゃのチーズ焼き ミネストローネ キウイ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ かぼちゃ トマト	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく キウイ	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ	油 バター	775	30.5	2.7
9	木	麦ごはん	とり肉と豆のごま煮 おかか和え みかん	鶏肉 みそ ひよこ豆 かつお節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう れんこん こんにゃく 枝豆 キャベツ ゆず みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ねりごま	770	26.7	1.9
10	金	麦ごはん	酢鶏 中華スープ	鶏肉 豆腐 うずらの卵 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ いんげん チンゲン菜	生姜 たまねぎ たけのこ 干し椎茸	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	850	32	1.8
13	月	ごはん	アンサンブルエッグ ツナと根菜のサラダ 汁ビーフン	たまご ツナ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ しめじ 白菜 生姜	米 じゃがいも ビーフン	油 ノンエッグマヨネーズ	790	25.9	2
14	火	麦ごはん	さんまの生姜煮 キャベツの塩昆布和え 団子汁	さんま 豚肉 みそ 天ぷら	牛乳 昆布	人参 小松菜 ねぎ	生姜 キャベツ ごぼう 大根 白菜	米 麦 砂糖 白玉粉 小麦粉 里芋	油	794	26.8	3
15	水	ねじりパン	白菜のクリーム煮 マカロニサラダ りんご	牛肉 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー	たまねぎ 白菜 キャベツ レモン きゅうり りんご	パン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 バター	876	32.4	3.1
16	木	麦ごはん	みそおでん 即席漬け 納豆	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ うずらの卵 ①納豆	牛乳 昆布 白砂干し	人参	こんにゃく 大根 きゅうり 白菜	米 麦 里芋 (小)ふりかけ	油	817	33.8	3.3
17	金	麦ごはん	大根と里芋のうま煮 ほうれん草のおひたし ぎすけ煮	鶏肉 大豆 厚揚げ かつお節	牛乳 いりこ	人参 いんげん ほうれん草	大根 たまねぎ 生姜 もやし	米 麦 里芋 砂糖 でんぷん	油	792	34.1	2
20	月	ごはん	カレーうどん 五目きんぴら ショア	豚肉 牛肉	牛乳 ショア	人参 ねぎ 小松菜	たまねぎ れんこん 白菜 しめじ こんにゃく 生姜 にんにく ごぼう	米 うどん 砂糖	油	742	27	2.3
21	火	麦ごはん	鯖のみぞれ煮 ゆず和え かぼちゃのみそ汁	鯖 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 ねぎ かぼちゃ 小松菜	大根 生姜 もやし キャベツ たまねぎ ゆず	米 麦 でんぷん	油	818	31.2	3
22	水	ミルクパンクレセント	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ ★セレクトデザート	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー パセリ	にんにく 生姜 キャベツ 白菜 セロリ	パン じゃがいも ★セレクトデザート	油	805	36.8	3.4
23	木	ツナピラフ	照り焼きハンバーグ 大根のサラダ かぼちゃのポタージュ	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ パセリ	コーン たまねぎ しめじ 枝豆 大根 キャベツ きゅうり かぼす	米 砂糖 小麦粉	油 バター	891	35.8	3.5
24	金	麦ごはん	ハヤシライス アーモンドサラダ	牛肉 ハム	牛乳	人参	にんにく しめじ たまねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり レモン	米 麦	油 アーモンド	789	28.2	2.7

### ★知って役立つ★ 五大栄養素のはたらき ③脂質

脂質は、少量で体を動かすエネルギーとなります。脂質と聞いて「太るもと」と連想する人もいるかもしれませんが、脂質はエネルギーだけではなく、人体を構成する細胞の膜を作ったり、生きるために必要なホルモンの基になったりする生命維持に必要な栄養素のひとつです。



### 12月22日は冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

