

令和6年12月分 学校給食予定献立表

中学校

《 16 回 》

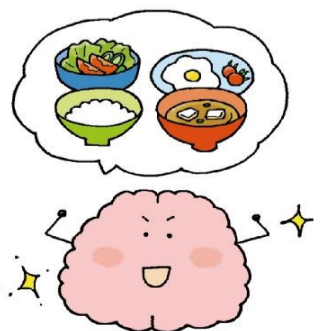
松伏町学校給食センター ほほえみ

| 日 | 曜 | 献立名 | 栄養量 | | 食 品 名 | | |
|--------------|---|---|----------------|-----------|---|---|--|
| | | | エネルギー Kカロリー | たん白質 g | 力 や 熱 の も と に な る 食 品 | 血 や 肉 を つ く る 食 品 | 体 の 調 子 を 整 え る 食 品 |
| 2 | 月 | ご飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 カレーコロッケ 豚肉柳川風煮 | 795 | 29.8 | 米 砂糖 米油 カレーコロッケ | 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 豚肉 鶏肉 卵 | ごぼう たまねぎ ねぎ |
| 3 | 火 | ツイストパン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグオニオンソース れんこんのサラダ | 880 | 31.6 | ツイストパン 米油 バター | 牛乳 パラベーコン ハンバーグ | キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん れんこん マッシュルーム パセリ |
| 4 | 水 | 麦ご飯 牛乳 マーボー丼 えびしゅうまい2個 もやしとメンマの炒め物 | 770 | 30.0 | 米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 米油 | 牛乳 豆腐 豚肉 えびしゅうまい | こまつな しょうが たけのこ メンマ なら にんじん にんにく ねぎ もやし しいたけ |
| 5 ★ | 木 | コッペパン 牛乳 カレモア 豆腐ナゲット2個 パンネのクリーム煮 | 862 | 38.0 | コッペパン パンネマカロニ 米油 バター カレールウ | 牛乳 豆腐ナゲット ショルダーベーコン 鶏肉 鶏レバー 脱脂粉乳 生クリーム ベシヤメルソース | しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ 赤ピーマン しめじ |
| 6 | 金 | ご飯 牛乳 ワンタンスープ 鶏肉のチリソースがけ2個 マーミナチャンプルー | 807 | 32.8 | 米 小麦粉 ワンタン でん粉 砂糖 ごま油 米油 | 牛乳 絹揚げ かつお節 なると 豚肉 鶏肉 錦糸卵 | キャベツ しょうが たまねぎ なら にんじん にんにく もやし しいたけ |
| 9 | 月 | 子どもパン 牛乳 田舎風スープ ささみのチーズ風味パン粉焼き 野菜とコーンのソテー | 765 | 36.2 | 子供パン パン粉ミックスチーズ 米油 バター | 牛乳 大豆 パラベーコン 鶏肉 | キャベツ だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん ねぎ ほうれんそう |
| 10 | 火 | ご飯 牛乳 鶏肉丼 玉子焼き ごま和え | 758 | 36.6 | 米 砂糖 ねりごま 米油 | 牛乳 鶏肉 玉子焼き | こんにゃく キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし しいたけ |
| 11 | 水 | 麦ご飯 牛乳 ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルト | 810 | 26.9 | 米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ デミグラスソース | 牛乳 豚肉 ヨーグルト | キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン |
| 12 | 木 | 中華麺 牛乳 豚骨ラーメン 餃子2個 いか入り中華炒め | 774 | 36.4 | 中華麺 でん粉 ごま ごま油 米油 | 牛乳 いか 焼き豚 | キャベツ しょうが メンマ たまねぎ チンゲンサイ なら ねぎ もやし しめじ 餃子 |
| 13 | 金 | ご飯 牛乳 豚汁 まぐろカツ のり風味和え | 777 | 29.1 | 米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 米油 | 牛乳 豆腐 油揚げ のり まぐろカツ 豚肉 | キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ |
| 16 | 月 | 揚げパン(きな粉) 牛乳 冬野菜のポトフ レモンとバジルのチキン香り揚げ2個(小バット) マカロニサラダ | 838 | 32.7 | コッペパン 米油 アーモンド粉 砂糖 マカロニ | きな粉 牛乳 大豆 フランクフルト チキン香り揚げ | かぶ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい かぶの葉 |
| 17 | 火 | ご飯 牛乳 すき焼き風煮 ししゃもフライ2本 たくあんとキャベツの和え物 | 786 | 37.1 | 米 砂糖 ごま 米油 | 牛乳 焼き豆腐 ししゃもフライ 豚肉 | こんにゃく キャベツ きゅうり たくあん にんじん ねぎ はくさい しいたけ |
| 18 | 水 | バターロール 牛乳 コーンポタージュ 焼フランクケチャップソース ブロッコリーのアーリオオーリオ | 878 | 29.9 | バターロール 砂糖 オリーブオイル 米油 | 牛乳 ショルダーベーコン フランクフルト 脱脂粉乳 生クリーム | キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく パセリ ブロッコリー ポタージュベース |
| 19 | 木 | 麦ご飯 牛乳 冬野菜カレー いかナゲット2個 松伏野菜入りサラダ | 852 | 28.1 | 米 麦 里芋 じゃがいも 米油 カレールウ | 牛乳 鶏肉団子 いかナゲット | キャベツ しょうが だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく はくさい ブロッコリー ほうれんそう |
| 20 | 金 | ご飯 牛乳 レンファータン 春巻 絹揚げの中華風味噌炒め | 794 | 30.2 | 米 でん粉 砂糖 ごま油 米油 春巻 | 牛乳 絹揚げ 鶏肉 卵 | キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン にんじん にんにく ピーマン |
| 23 ★ | 月 | 食パン 牛乳 クリームシチュー ホキバジルソースフライ 野菜ソテー クレープセレクト | 814 | 30.3 | 食パン じゃがいも 米油 バター クレープ ホワイトルウ | 牛乳 ホキバジルソース 鶏肉 生クリーム ダイスチーズ | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ピーマン しめじ |
| 平均栄養量 | | | 810 | 32.2 |  | | |
| 標準量 | | | 830 | 33.2 | | | |

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べるのが大切です。



- ※ 毎月19日は「食育の日」です
- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。