



# 令和4年12月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
1	木	ご飯	○	福神漬け ポークカレー 枝豆サラダ	豚肉 ハム	牛乳 ひじき	人参 小松菜	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 枝豆 もやし	米 じゃが芋 砂糖	油	837 28.7 23.1 4.6
2	金	ご飯	○	野菜コロッケ(ソース) フレンチサラダ チンゲン菜スープ	豆腐 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	キャベツ コーン きゅうり たけのこ きくらげ もやし	米 じゃが芋 パン粉 クルトン でんぷん	油	826 25.7 24.2 2.6
5	月	ご飯	○	ねぎみそ包子 2個 ナムル カレー麻婆豆腐	包子 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし きゅうり 切干大根 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム	米 砂糖 米粉	ごま ごま油	856 33.9 26.5 3.2
6	火	横割り 丸パン	○	ハンバーグトマトソース 人参サラダ わかめスープ スライスチーズ	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	トマト 人参	玉葱 きゅうり セロリ えのき コーン	パン 砂糖	油 ごま	806 33.4 37.0 5.1
7	水	ご飯	○	シシャモ鉄ごまフライ 2本 即席漬け 味噌けんちん汁 りんごヨーグルト	シシャモ かつお節 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参	白菜 キャベツ つぼ漬け こんにゃく 大根 ごぼう 長葱 りんご	米 里芋	ごま 油	881 34.4 25.3 2.7
8	木	ご飯	○	厚焼き玉子 五目金平 みぞれ汁 千葉ののり佃煮	厚焼き玉子 豚肉 さつま揚げ 生揚げ	牛乳 のり	人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく しめじ 白菜 長葱 大根	米 砂糖 さつま芋 でんぷん	ごま油 ごま	820 34.3 22.5 3.4
9	金	ご飯	○	鯖カレー焼き ほうれん草のごま酢和え 酒々井味噌の豚汁	鯖 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	もやし ごぼう 切干大根 こんにゃく 大根 長葱	米 砂糖 里芋	ごま	817 31.5 27.9 3.0
12	月	ご飯	○	鶏のレモン煮 2個 切干大根サラダ かきたま汁 プリン	鶏肉 豆腐 なると 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	切干大根 きゅうり 玉葱 干し椎茸	米 でんぷん 砂糖 プリン	油 ごま	881 36.7 25.5 3.9
13	火	麦ご飯	○	鯖おろし煮 茎わかめの炒め煮 酒々井味噌のなめこ汁	鯖 豚肉 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 たけのこ こんにゃく なめこ 長葱	米 麦 砂糖	油 ごま	844 33.7 29.3 4.0
14	水	ひじきご飯	○	親子焼き 磯香和え 根菜ごま汁 みかん	卵 豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき のり	人参 三つ葉 ほうれん草	玉葱 えのき キャベツ ごぼう 長葱 こんにゃく みかん	米 砂糖 里芋	油 ごま	803 31.1 21.7 3.8
15	木	中華麺	○	えびシューマイ 2個 パンサンスー しょうゆラーメンスープ アセロラゼリー	えびシューマイ ハム 豚肉 なると かつお節	牛乳 わかめ にら	人参 小松菜	もやし きゅうり にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱	中華麺 マロニー 砂糖 でんぷん アセロラゼリー	ごま ごま油	813 36.2 23.5 5.8
16	金	ご飯	○	鶏肉のマーマレード焼き さつま芋サラダ キャベツの味噌汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳	ブロッコリー 江戸菜	生姜 にんにく 枝豆 キャベツ もやし 長葱	米 マーマレード さつま芋	マヨネーズ	818 36.3 23.9 3.2
19	月	食育の日 スパゲティ ミートソース	○	ほうれん草のグラタン 海草サラダ(ドレッシング) 原宿ドック(チーズ)	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 海草	人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり	スパゲティ 原宿ドック	油	751 30.1 32.1 3.2
20	火	麦ご飯	○	鯖のひしお焼き ほうれん草和風サラダ ひつつみ汁	鯖 鶏肉	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 人参	もやし えのき 大根 干し椎茸 ごぼう 長葱	米 麦 砂糖 ひつつみ	油	875 33.4 25.2 2.2
21	水	黒糖パン (はちみつ)	○	豆腐ナゲット 3個(ケチャップ) コールスローサラダ ポークビーンズシチュー	豆腐ナゲット 豚肉 大豆	牛乳	人参 グリーンピース	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉葱	パン はちみつ じゃが芋	油	859 32.2 32.2 3.4
22	木	チキンライス	ジョア マス カット	もみの木ハンバーグ(ケチャップ) 花野菜サラダ 南瓜の米粉シチュー クリスマスケーキ	ハンバーグ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 南瓜 グリーンピース 人参	カリフラワー コーン にんにく 玉葱	米 砂糖 米粉 ケーキ	油 バター	870 32.2 23.0 3.3

★12月分給食費の口座振替日は、11月30日(水)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、1月分と同じ日(12月26日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

### 学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー: 830kcal	834
たんぱく質: 27.0~41.5g	32.7
脂質: 18.4~27.7g	26.4
食塩相当量: 2.5g未満	3.6

### 今月の酒々井産

コシヒカリ1等米 さつま芋 キャベツ 長葱 大根 味噌  
・9日:豚汁  
・13日:なめこ汁

### 冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

### 早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

### いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

### おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

### 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

### 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。