

12月分 学校給食予定献立表

鏡石町立鏡石中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	調味料・その他	栄養価
1	月	菜めし 生揚げの中華煮 おかかあえ	牛乳 かつお節 豚肉 いか 生揚げ うずらのたまご	麦ご飯 米油 三温糖 片栗粉	にんじん もやし 白菜 たけのこ 玉ねぎ ししいたけ 青菜 ブロッコリー キャベツ	しょうゆ こしょう 酒 中華だし 塩	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.8 g
2	火	パンズパン 鶏肉のトマトソースかけ ポテトサラダ ジュリアンヌスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 三温糖 マヨネーズ じゃがいも ドレッシング	玉ねぎ トマト バジル にんじん きゅうり 白菜 パセリ	塩 こしょう 酒 ケチャップ 酢 コンソメ しょうゆ	エネルギー 779 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 4.4 g
3	水	麦ご飯 豚肉の塩麴焼き 干草あえ 米粉めん入り坦々スープ	牛乳 豚肉 鶏系たまご みそ	麦ご飯 三温糖 米油 ごま油 米粉めん ねりごま	ほうれん草 キャベツ 白菜 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 にんにく 生姜	塩麴 しょうゆ 豆板醤 酢 鶏ガラスープ	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.5 g
4	木	パンズパン フレンチサラダ 冬野菜のクリームシチュー	牛乳 鶏肉	パン 三温糖 米油 じゃがいも	パイン にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー マッシュルーム	酢 塩 こしょう コンソメ ホワイトルウ チキンブイヨン	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.3 g
5	金	麦ご飯 さばのカレー焼き 根菜炒め なめこ汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 ひじき みそ	麦ご飯 米油 三温糖 ごま油 ごま	ごぼう れんこん こんにゃく いんげん 玉ねぎ 小松菜 大根 にんじん なめこ	塩 純カレー 酒 しょうゆ みりん 豆板醤 ソース だし	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g
8	月	麦ご飯 厚焼きたまご 青菜とチーズのあえもの 八戸せんべい汁	牛乳 厚焼きたまご チーズ 豚肉	麦ご飯 ごま油 かやき割れせんべい	小松菜 キャベツ コーン ねぎ 大根 白菜 にんじん しいたけ	しょうゆ だし 酒 塩	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g
9	火	長崎ちゃんぽん 肉まん スタミナナムル	牛乳 豚肉 いか なると 肉まん	中華めん 米油 片栗粉 ごま油	きくらげ にんじん もやし 白菜 きぬさや にんにく 生姜 小松菜 キャベツ	酒 中華だし 塩 鶏ガラスープ ごだし解凍スープ こしょう しょうゆ	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.9 g
10	水	麦ご飯 鮭の利休揚げ 炒り豆腐 具だくさん汁	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 たまご みそ	麦ご飯 三温糖 ごま 片栗粉 米油 ごま油 じゃがいも	にんじん ねぎ ししいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 だし	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.7 g
11	木	背割れコッペパン ウィンナー ブロッコリーサラダ 肉だんごたまごのスープ	牛乳 ウィンナー ツナ 肉だんご たまご	パン 三温糖 米油 片栗粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草	ケチャップ ソース 赤ワイン 酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	エネルギー 854 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 5.1 g
12	金	麦ご飯 ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ	牛乳 豚肉 ひじき ハム	麦ご飯 じゃがいも 米油 三温糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ にんにく グリーンピース 生姜 りんご えだまめ キャベツ	カレールウ 塩 ソース チャツネ ケチャップ 酢 からし グラマサラ しょうゆ	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.2 g
15	月	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 ハム 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	麦ご飯 マロニー 米油 三温糖 片栗粉 ごま油	キャベツ にんじん にんにく きゅうり 生姜 ねぎ しいたけ にら	しょうゆ 塩 酢 こしょう 中華だし 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン	エネルギー 888 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.6 g
16	火	★かみかみ献立★ わかめうどん 味付もちいなり さきいかサラダ	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ さきいか	ソフトめん もち ごま マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ 小松菜 もやし ごぼう コーン	しょうゆ だし 酒 塩 みりん	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 4.9 g
17	水	麦ご飯 いわしの梅煮 ツナ入りごまあえ 豚汁	牛乳 いわしの梅煮 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 三温糖 ごま さといも 米油	ほうれん草 もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく ししいたけ	しょうゆ 酒 だし	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.5 g
18	木	食パン スパゲティサラダ ポトフ クリームゴールド	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ツナ	パン スパゲティ ドレッシング 米油 じゃがいも クリームゴールド	コーン きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 マッシュルーム 生姜 にんにく	酢 塩 こしょう コンソメ	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.2 g
19	金	★冬至献立★ 豚キムチチャーハン 塩昆布サラダ ほうとう ゆずゼリー	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 スクランブルエッグ 塩昆布 油揚げ みそ	ご飯 米油 ごま油 三温糖 ほうとうめん ゆずゼリー	白菜 ねぎ 大根 にんじん かぼちゃ ごぼう	キムチ 塩 酢 こしょう しょうゆ だし	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.5 g
22	月	★クリスマスお楽しみ献立★ 麦ご飯 フライドチキン もみの木サラダ 豆乳スープ セレクトデザート	牛乳 フライドチキン 栗型チーズ ベーコン ウィンナー 豆乳	麦ご飯 米油 三温糖 セレクトデザート	ブロッコリー キャベツ 白菜 にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ	マスタード 酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ チキンブイヨン	エネルギー 895 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.6 g
23	火	2学期終業式のため給食なし					

※都合によりメニューが変更になることがありますので、ご了承ください。

※中学生の学校給食摂取基準は、エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5～27.6gです。

～年越しに食べるものは？～



年越しそばは、江戸時代頃から食べられていました。

由来については、下記のように諸説あります。

①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。

②そばは細くて長いので、長寿になるようにと願いを込めて。

地域によっては、年越しにうどんを食べたり年取り魚（鮭やブリなど）を食べたりする風習があります。

