



# 12月 献立表

平成 28 年

逗子市立中学校

中学校給食の基準	
エネルギー	820 Kcal
たんぱく質	30.0 g
脂質	25~30 %
食塩相当量	3.0 g

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	厚切りパン はちみつ ツナオムレツマトソース スパゲティソテー 切干大根のサラダ コーンシチュー ヨーグルト	卵 まぐろ缶 ベーコン 鶏肉 塩昆布 牛乳 クリーム ヨーグルト	食パン はちみつ 三温糖 スパゲティ じゃがいも 薄力粉 サラダ油 白いりごま マヨネーズ バター	にんじん バセリ 青ピーマン 玉葱 にんにく ほんしめじ 切干しだいこん きゅうり とうもろこし えだまめ マッシュルーム ホールコーン	エネルギー 855 Kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.7 g
2	金	ご飯梅添え 鰹のたつた揚げ 野菜添え さつまいものレモン煮 春雨サラダ 白菜の味噌汁 牛乳	かつお 油揚げ 米みそ かつお節 牛乳	精白米 玄米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 さつまいも はるさめ サラダ油 白いりごま マヨネーズ	青ピーマン にんじん 梅干し しょうが にんにく キャベツ レモン きゅうり はくさい	エネルギー 901 Kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3 g
5	月	ご飯 鯖の葱醤油かけ フランクフルトソテー 卵の花の炒り煮 田舎汁 牛乳	まさば フランクフルト おから 焼き竹輪 油揚げ 生揚げ 米みそ 牛乳	精白米 玄米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 三温糖 サラダ油 こんにゃく	赤ピーマン にんじん しょうが ねぎ 玉葱 黄ピーマン ごぼう だいこん	エネルギー 893 Kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.7 g
6	火	チキンライス ポテトサラダ きのこと青菜のソテー いり卵 ミートボールスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 卵 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ ごま油	にんじん こまつな 玉葱 グリーンピース マッシュルーム きゅうり とうもろこし キャベツ ほんしめじ にんにく たけのこ	エネルギー 854 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 4.2 g
7	水	わかめご飯 ミニおでん 力もち巾着煮 小松菜のお浸し 玉葱の味噌汁 牛乳	うずら卵 あげボール かつお節 油揚げ まぐろ缶詰 米みそ こんにゃく いわし わかめ 牛乳	精白米 玄米 焼きふ 上白糖 もち こんにゃく	こまつな わかめ だいこん キャベツ 玉葱	エネルギー 867 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.8 g
8	木	鮭のクリームパスタ シーザーサラダ 一口ミートローフ パンプキンポテト 牛乳	さけ 豚肉 卵 クリーム ハルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ 食パン パン粉 上白糖 じゃがいも バター サラダ油 マヨネーズ	バセリ にんじん かぼちゃ ほんしめじ キャベツ きゅうり 玉葱 マッシュルーム 干しぶどう	エネルギー 985 Kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 3.2 g
9	金	ご飯 魚の酢豚風 焼売の天ぷら 白菜の柚子しょうゆ 豆乳汁 牛乳	白身魚 うずら卵 卵 豆乳 豚肉 米みそ 牛乳	精白米 玄米 上白糖 じゃがいも かたくり粉 薄力粉 さつまいも サラダ油 こんにゃく	にんじん こまつな 玉葱 たけのこ しょうが グリーンピース はくさい すだち だいこん	エネルギー 914 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 4.5 g
12	月	ゆかりご飯 親子煮 魚のから揚げ こぶひら 大根の味噌汁 牛乳	鶏肉 卵 まだい かつお節 米みそ 昆布 わかめ 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも 三温糖 薄力粉 しらたき 上白糖 サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん ミニトマト ゆかり 玉葱 グリーンピース レモン ごぼう だいこん	エネルギー 898 Kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 4.5 g
13	火	サンドパン ソーセージカツ 添え野菜 ジャーマンポテト ピーズシチュー 果物 牛乳	ソーセージ 卵 ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	サンドパン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 上白糖 サラダ油 バター	にんじん こまつな バセリ トマト缶 キャベツ 玉葱 みかん セロリー にんにく	エネルギー 917 Kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 38.2 g 食塩相当量 4.5 g
14	水	あんかけ焼きそば キャラメルポテト 餃子のボン酢かけ 小松菜とキャベツのおかか和え 牛乳	豚肉 いか なんと かつお節 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 さつまいも グラニュー糖 サラダ油 バター	にんじん こまつな 玉葱 もやし キャベツ はくさい	エネルギー 859 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.6 g
15	木	ひじきご飯 魚のフライ 添え野菜 ペンネのトマト煮 ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	油揚げ 焼き竹輪 鶏肉 さけ 卵 鶏肉 かつお節 豆腐 米みそ ひじき ハルメザン チーズ わかめ 牛乳	精白米 玄米 上白糖 薄力粉 パン粉 マカロニ サラダ油 マヨネーズ	にんじん トマト缶 さやいんげん グリンピース ごぼう きゅうり キャベツ 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが ねぎ	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 26 g 食塩相当量 4.5 g
16	金	ご飯 回鍋肉(ホイコーロ) さんまの梅煮 切干し大根のカー炒め 小松菜の味噌汁 牛乳	豚肉 さんま 油揚げ 米みそ かつお節 こんにゃく 牛乳	精白米 玄米 かたくり粉 三温糖 上白糖 サラダ油	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく 玉葱 キャベツ ねぎ しょうが 梅 切干しだいこん だいこん	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 33 g 脂質 25 g 食塩相当量 4.5 g
19	月	ご飯 肉じゃが 青椒肉絲(チンジャオロース) ツナのサラダ かきたま汁 牛乳	豚肉 まぐろ缶 豆腐 卵 牛 乳	精白米 玄米 つきこんにゃく じゃがいも かたくり粉 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン こまつな 赤ピーマン 玉葱 にんにく しょうが もやし たけのこ きゅうり ねぎ	エネルギー 932 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 1.5 g
20	火	中華丼 いかのかりんあげ 添え野菜 ミネラルサラダ かぶのしその実あえ 牛乳	豚肉 いか まぐろ缶 大豆 ひじき 牛乳	精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 薄力粉 三温糖 サラダ油	にんじん こまつな しそ実 玉葱 もやし はくさい キャベツ きゅうり かぶ	エネルギー 875 Kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 27 g 食塩相当量 3.1 g
21	水	南瓜のカレーライス 一口カツ 添え野菜 バセリポテト キャベツの塩昆布入浅漬け 福神漬 牛乳	豚肉 卵 昆布 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 バター	かぼちゃ にんじん トマト缶 バセリ にんにく しょうが 玉葱 キャベツ レッドキャベツ きゅうり 福神漬	エネルギー 967 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 5.3 g
22	木	キャロットライスホワイトソースがけ シャキシャキポテト スパインチキン 焼きりんご 乳飲料	ベーコン 鶏肉 まぐろ缶 牛乳 クリーム 発酵乳	精白米 玄米 薄力粉 じゃがいも 上白糖 グラニュー糖 バター サラダ油	にんじん バセリ こまつな 玉葱 マッシュルーム とうもろこし きゅうり にんにく りんご	エネルギー 896 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 1.5 g

- ★材料購入の都合により、献立または食材の一部を変更する場合があります。
- ★学校給食は、基本的に加熱処理されたものの提供となります(一部の野菜と果物を除く)。
- ★生卵のアレルギーをお持ちの方へ 卵につきましては、完全に加熱処理されております。

### ★予約について

予約の締切は、1週間前の14時です。  
例：14日の締切り⇒7日の14時です！

★一括予約をされている方も月に一度は、中学校給食システムで予約状況をご確認ください。

### ★1月分献立の締切について【変更】

1月10日(火)分 → 12月27日(火)までにお申し込みください。  
1月11日(水)分

## 12月5日鯖の葱醤油かけ！

今回の鯖は、高知県宿毛漁港水揚げです。  
漁港のみなさんが鮮度を落とさず、美味しく送ってくださいます。味わってみてください！

宿毛湾は…

黒潮が豊後水道へ流れ込む入り口にあたり、「魚のゆりかご」「天然の養殖場」といわれるほど多くの魚たちが生息し、古くから漁業が盛んに行われてきました。豊かな恵みに育まれた宿毛の魚は、しっかりと旨みが乗り身の締まりも抜群です。

サバは、不飽和脂肪酸と呼ばれるEPAやDHAを豊富に含んでいる魚で、古くから日本の食卓に並んできた食材です。豊富なビタミンB群、更にはビタミンDなども含まれています。ビタミンDは、身体を丈夫にしてくれるカルシウムの吸収も促進できます。