



12月

予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。



令和4(2022)年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日												
<p>20日の セレクトデザート お楽しみに!</p> <p>米粉を使ったチーズケーキ 雪の女王きらきらゼリー</p>																
<p>表示の説明</p> <table border="1"> <tr> <td>上の数字</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>糖質</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>下の数字</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>糖質</td> <td>食塩相当量</td> <td>エネルギー</td> </tr> </table>					上の数字	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量	下の数字	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量	エネルギー
上の数字	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量											
下の数字	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量	エネルギー											
<p>1日 白ふわい汁 早香 きのこのみそ汁</p> <p>724kcal 30.4g</p>	<p>2日 しらす飯 七ツ目大根の煮つけ ピーマンの海苔のり もやしのスープ</p> <p>797kcal 31.6g</p>		<p>2-4の生徒が考えた献立</p>													
<p>5日 源平合戦餅 高野豆腐とわかめのお味噌汁</p> <p>782kcal 29.1g</p>	<p>6日 みはや 豆腐のから揚げ 冬のあじさい汁</p> <p>713kcal 28.9g</p>	<p>7日 シュガー パートースト 里芋パンプスのホットサラダ 米麹のコンソメ</p> <p>702kcal 28.9g</p>	<p>8日 大根飯 みかん ふゆいも 味噌汁 味の福寿草</p> <p>713kcal 20.4g</p>	<p>9日 広東麺 手作りの山芋 菊花お好み焼き</p> <p>712kcal 27.6g</p>												
<p>12日 紅牡丹 けんちん汁 いしほり けんちん汁</p> <p>721kcal 29.4g</p>	<p>13日 十五穀飯 ほうろくの煮つけ ぶりのとろろ汁</p> <p>742kcal 35.0g</p>	<p>14日 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも</p> <p>750kcal 27.7g</p>	<p>15日 カレーライス けんちん汁 3群野菜 サラダ</p> <p>846kcal 28.4g</p>	<p>16日 まつねと下駄餅 けんちん汁 けんちん汁</p> <p>708kcal 24.0g</p>												
<p>19日 かつおの煮つけ 長芋と白身魚の煮つけ</p> <p>758kcal 31.0g</p>	<p>20日 セレクトデザート チーズケーキの場合</p> <p>804kcal 28.4g</p>		<p>セレクトデザート きらきらゼリーの場合</p> <p>804kcal 28.4g</p>													
<p>3日早い冬至献立</p>																

<お知らせ>
 ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
 ※お忙しいなか試食会へのご参加ありがとうございました。いただいたご意見を今後の給食に活かしてまいります。
 ※家庭科の学習する仲間分けに合わせた6群の記載になっています。
 ※1月の給食開始は1月11日(水)です。

- 【給食の食材について】
 ●11月の主な産地●
- たまねぎ 北海道産
 - 小松菜 埼玉県産
 - にんじん 埼玉県産
 - ほうれん草 埼玉県産
 - れんこん 茨城県産
 - 里芋 埼玉県産
 - さつまいも 埼玉県産
 - 大根 埼玉県産
 - 長ねぎ 埼玉県産
 - ブロッコリー 埼玉県産
 - みかん 和歌山県産

地元の冬の旬を味わいましょう 冬の健康管理と食生活について考えよう

寒くなってきたので、根菜の大根・里芋・ごぼう・れんこん等や、ブロッコリー・白菜・ねぎがおいしい時期になりましたね。「毎日のように旬の野菜を使っても飽きないで食べられる工夫」を子どもたちに伝えたいという思いで献立をたてています。また、風邪をひきやすい時期はビタミンCを多く含んだ様々な柑橘類が出まわります。みかんの他「早香」「みはや」「紅牡丹」「はれひめ」等を出す予定です。

2日 2年生の家庭科で1日分の献立作成を学びます。そこで、提出されたものの中から給食でも活用できそうな献立を順番に出していきます。トップバッターは、2-4の「しらす飯・ピーマンの???」肉詰め・切り干し大根の煮つけ・わかめともやしのスープ・牛乳)です。中学生に必要な栄養素を盛り込むためにみんな様々な工夫をしていました。お楽しみに!

5日 どの学年も11月には国語で古典を学習しているということで、「源平合戦餅」「平安スイーツのいもがゆ」を食べながら平安時代に思いを寄せてもらおうと考えました。

8日 毎日おいしいものが食べられることが当たり前の時代に「食べられることの幸せ」を感じて欲しくて出す献立です。

19日 3日早い「冬至献立」です。柚子味の白身魚と長芋、栗がらめにしたかぼちゃ、「ん」のつくものもたくさん使った和食です。

20日 お楽しみの日です。ぶどうゼリーの上に生のいちごを使って作ったゼリーをクラッシュしてのせた「雪の女王きらきらゼリー」米粉やクリームチーズを使って作る「濃厚チーズケーキ」から事前を選びます。 ※献立の火曜日の欄に書いてあるものがチーズケーキ、木曜日の欄に書いてあるのがきらきらゼリーの材料と栄養価です。

