



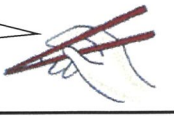
12月

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。



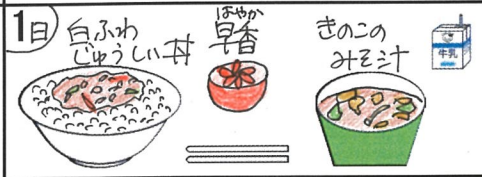
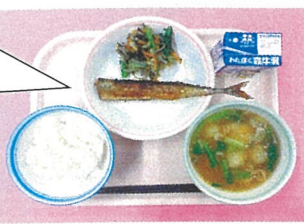
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

<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。
※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10日(水)です。

11月には、志木市の新名物「ミートライス」「舟運いろはうどん」を全市立小・中学校、公立保育園で提供しました。



「骨付きさままをきれいに かつよく食べよう」のとりくみも全市立小・中学校で実施しました。給食委員の生徒が模型と紙芝居を使って上手に食べる方法を説明しました。



豚ひき肉	牛乳	にんじん	生菜	米	菜油
高野豆腐		さやいんげん	ねぎ	三温糖	ごま油
油揚げ		小松菜	干し椎茸	めんぼう	
かつおぶし			えのき		
大豆			なめこ		
味噌			ほやか		
725kcal 30.4g					

表示の説明	上の段の数字	エネルギー-kcal	下の段の数字	たんぱく質-g
体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる		
たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質
1群	2群	3群	4群	5群
6群				
肉魚卵豆	牛乳小魚海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米麦芋砂糖
				油脂

4日 とうもろこし、豆腐、みそ汁

770kcal 32.3g

豚ひき肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	菜油
高野豆腐		大根	ねぎ	三温糖	ごま油
かつおぶし		みはや			
大豆					
味噌					
770kcal 32.3g					

5日 ひまわり、シロタタン、花野菜のゴマドレッシング

727kcal 26.7g 塩分 2.3g

ツナ	牛乳	大根	にんにく	スパゲティ	油
		ブロッコリー	大根	上白糖	白ごま
			カリフラワー	ピーマン	バター
			キャベツ	りんご	
			レモン	シート	

6日 とまらん、ふーファン、ひじきと大根の味噌汁

732kcal 30.8g

かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ	米	菜油
たまご		ちりめんじゃこ	もやし	上白糖	ごま油
豚こま肉		ひじき	大根	三温糖	白ごま
みそ					

7日 七切り大根ののりマヨネーズ、韓国風鶏のりやき

720kcal 33.9g

豚ひき肉	牛乳	にんじん	にんにく	米	菜油
みそ		ほうれん草	生菜	三温糖	ごま油
豚バラ肉		小松菜	切り大根	ノンエッグマ	白ごま
			キャベツ	ヨネーズ	
			えのき		
			白菜		
			白菜		
			白菜		

8日 大根飯、ふかしもち、味のり雑穀の混ぜみから

721kcal 20.7g 塩分 1.3g

おから	牛乳	大根	だいこん	米	菜油
枝豆		にんじん	みかん	三温糖	ごま油
油揚げ				さつまいも	

11日 カラフル鶏むね肉の生煮、ごま和え、生姜焼き

700kcal 34.8g 塩分 2.3g

豚ひき肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ	米	菜油
生揚げ		にんじん	生菜	三温糖	ごま油
みそ			もやし	上白糖	白ごま
			えのき	じゃがいも	

12日 里芋ベーコンのホットサラダ、マンハッタンクラムケーキ

752kcal 33.3g

ham	ツナ	ベーコン	パセリ	玉ねぎ	食パン
ベーコン			にんじん	ホールトマト	マヨネーズ
					油

13日 ひまわり、びんご、ひじきと大根の味噌汁

801kcal 37.5g

かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが	米	菜油
たまご		ほうれん草	干し椎茸	十五穀米	ごま油
豚こま肉		小松菜	たけのこ	三温糖	白ごま
みそ			玉ねぎ	めんぼう	
			白菜	三温糖	
			はれひめ	三温糖	
			玉ねぎ		
			玉ねぎ		

14日 広東麺、手作りの春巻き

737kcal 27.8g

豚こま肉	牛乳	にんじん	生菜	中華麺	菜油
豚骨		小松菜	干し椎茸	上白糖	ごま油
豚もも肉			たけのこ	めんぼう	米油
			玉ねぎ	春雨	
			白菜	小麦粉	
			はれひめ	三温糖	
			玉ねぎ	三温糖	
			玉ねぎ		

15日 鳥取県の郷土料理

734kcal 33.6g

米	牛乳	にんじん	ごぼう	米	菜油
三温糖		わかめ	干し椎茸	三温糖	ごま油
さつまいも		ねぎ	生菜	小豆	
			らっきょう		
			きゅうり		

18日 ふうふき大根のこぎつね飯、かきたま汁

728kcal 36.3g

油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが	米	菜油
豚ひき肉		ほうれん草	大根	三温糖	ごま油
みそ			ねぎ	めんぼう	白ごま
豚こま肉				片栗粉	
油揚げ					

19日 3日早い冬至献立

775kcal 39.5g

鶏	牛乳	かぼちゃ	ゆず	米	菜油
みそ		にんじん	しょうが	三温糖	ごま油
鶏もも肉			白菜	きび糖	
木綿豆腐			生しいたけ	はちみつ	
			ねぎ		

20日 セレクトデザート

984kcal 31.3g

ウインナー	牛乳	ブロッコリー	いちご	米	菜油
鶏もも肉		にんじん	干し椎茸	コンスターチ	マヨネーズ
大豆			玉ねぎ	三温糖	
金時豆				米粉	
白いんげん豆				粉糖	
豆乳					

セレクトデザート チーズケーキの場合

米粉の濃厚チーズケーキ

セレクトデザート きらきらゼリーの場合

雪の女王きらきらゼリー

地元の冬の旬をいただいています 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」「紅マドンナ」「はれひめ」等を出す予定です。

6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、今年度も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。トップバターは、2-5の「とまらん???'」レシピです。中学生に必要な栄養素(特に2群)を盛り込むためにみんな様々な工夫をしていました。来月もお楽しみに!

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

15日 今月は鳥取県の郷土料理「とんどろけ飯・鱈の香り揚げ・らっきょうサラダ・いもこん鍋・牛乳」が初登場です。

18日 「いなりの日」に「こぎつね飯」を作り、地元の大根を使った「ふうふき大根」に美味しい肉みそをかけていただきます。

19日 3日早い「冬至献立」です。今年は「柚子味の鮭」「蜜がらめにしたかぼちゃ」身体を温まる「ぼかぼか鍋」の組み合わせです。

20日 お楽しみセレクデザートの日です。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」から事前を選びました。

※献立の水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場合の材料と栄養価です。

