



12月

予定給食献立表

志木市立志木中学校



箸・スプーン・フォーク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																																																																																																																																																																																							
<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。 ※「おいしく減塩！減らソルト」がすすめられるように減塩レシピの日はロゴマークがついています。 ※1月の給食開始は1月9日の予定です。</p> <p>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</p> <table border="1"> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> <td>ビタミン</td> <td>炭水化物</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>1群</td> <td>2群</td> <td>3群</td> <td>4群</td> <td>5群</td> </tr> <tr> <td>肉魚卵豆</td> <td>牛乳小豆海苔</td> <td>緑黄色野菜</td> <td>その他の野菜・果物</td> <td>米麦芋砂糖</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>油脂</td> </tr> </table>	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	肉魚卵豆	牛乳小豆海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米麦芋砂糖					油脂	<p>楽しみセレクトデザート 20日</p> <p>トナカイが連れてきた ショコアプリン 赤いリボンの タルトタタン</p>	<p>11月には、志木市にあるトキハソースを使った「ソース肉じゃが」または「ミートライス」と、「舟運いろはうどん」を全市立小・中学校で提供しました。</p>	<p>「骨付きさんまをきれいにかっこよく食べよう」と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。</p>																																																																																																																																																																				
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																																																																																																																																																																																							
肉魚卵豆	牛乳小豆海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米麦芋砂糖																																																																																																																																																																																							
				油脂																																																																																																																																																																																							
<p>2日) 小麦ごはん 1群 2群 3群 4群 5群 6群</p> <p>793kcal 塩分 30.6g 2.5g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td>かぶ</td> <td>ねぎ</td> <td>三温糖</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>かぶ</td> <td>さといも</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かつおぶし</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	小麦	菜油	鶏ひき肉		かぶ	ねぎ	三温糖	たんぱく	ごま油	豆腐			かぶ	さといも			かつおぶし							大豆							味噌							<p>3日) 小麦ごはん 722kcal 塩分 34.0g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>にんにく</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>ねぎ</td> <td>三温糖</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td></td> <td>ほうれん草</td> <td>切り干し大根</td> <td>キャベツ</td> <td>ねぎ</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>えのきたけ</td> <td>白あん</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>白あん</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	にんにく	米	小麦	菜油	鶏ひき肉		小松菜	ねぎ	三温糖	たんぱく	ごま油	豚ひき肉		ほうれん草	切り干し大根	キャベツ	ねぎ	ごま	豆腐			えのきたけ	白あん						白あん				<p>4日) 小麦ごはん 741kcal 塩分 36.0g</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>しょうが</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td>ほうれん草</td> <td>大根</td> <td>たんぱく</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>三温糖</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>白ごま</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ごま</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが	米	小麦	菜油	鶏ひき肉		ほうれん草	大根	たんぱく	三温糖	ごま油	鶏ひき肉			ねぎ	三温糖	たんぱく	ごま油	鶏ひき肉				白ごま			豆腐				ごま			<p>5日) 広東麺 706kcal 塩分 25.7g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>小松菜</td> <td>生薬</td> <td>中華麺</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>にら</td> <td>しょうが</td> <td>上白糖</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>干し椎茸</td> <td>たんぱく</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>たけのこ</td> <td>春雨</td> <td>小麦粉</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>玉ねぎ</td> <td>小麦粉</td> <td>三温糖</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>小麦粉</td> <td>菜油</td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	小松菜	生薬	中華麺	ごま油			にら	しょうが	上白糖	菜油				干し椎茸	たんぱく					たけのこ	春雨	小麦粉				玉ねぎ	小麦粉	三温糖				ねぎ	小麦粉	菜油	<p>6日) 一汁二菜の日献立 763kcal 塩分 35.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼう</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>しょうが</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>鶏こま肉</td> <td></td> <td></td> <td>干し椎茸</td> <td>十五米</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豚こま肉</td> <td></td> <td></td> <td>白菜</td> <td>三温糖</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豚こま肉</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ごま油</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ごぼう	牛乳	にんじん	しょうが	米	小麦	菜油	鶏こま肉			干し椎茸	十五米	三温糖	ごま油	豚こま肉			白菜	三温糖	たんぱく	ごま油	豚こま肉				たんぱく	ごま油						ごま油		
豚ひき肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	小麦	菜油																																																																																																																																																																																					
鶏ひき肉		かぶ	ねぎ	三温糖	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																					
豆腐			かぶ	さといも																																																																																																																																																																																							
かつおぶし																																																																																																																																																																																											
大豆																																																																																																																																																																																											
味噌																																																																																																																																																																																											
豚ひき肉	牛乳	にんじん	にんにく	米	小麦	菜油																																																																																																																																																																																					
鶏ひき肉		小松菜	ねぎ	三温糖	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																					
豚ひき肉		ほうれん草	切り干し大根	キャベツ	ねぎ	ごま																																																																																																																																																																																					
豆腐			えのきたけ	白あん																																																																																																																																																																																							
			白あん																																																																																																																																																																																								
油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが	米	小麦	菜油																																																																																																																																																																																					
鶏ひき肉		ほうれん草	大根	たんぱく	三温糖	ごま油																																																																																																																																																																																					
鶏ひき肉			ねぎ	三温糖	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																					
鶏ひき肉				白ごま																																																																																																																																																																																							
豆腐				ごま																																																																																																																																																																																							
豚こま肉	牛乳	小松菜	生薬	中華麺	ごま油																																																																																																																																																																																						
		にら	しょうが	上白糖	菜油																																																																																																																																																																																						
			干し椎茸	たんぱく																																																																																																																																																																																							
			たけのこ	春雨	小麦粉																																																																																																																																																																																						
			玉ねぎ	小麦粉	三温糖																																																																																																																																																																																						
			ねぎ	小麦粉	菜油																																																																																																																																																																																						
ごぼう	牛乳	にんじん	しょうが	米	小麦	菜油																																																																																																																																																																																					
鶏こま肉			干し椎茸	十五米	三温糖	ごま油																																																																																																																																																																																					
豚こま肉			白菜	三温糖	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																					
豚こま肉				たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
				ごま油																																																																																																																																																																																							
<p>9日) 小麦ごはん 711kcal 塩分 23.6g</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>高野豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>中か粉</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>だいこん</td> <td>さつまいも</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう	米	小麦	菜油	高野豆腐			ねぎ	中か粉	たんぱく	ごま油	豆腐			だいこん	さつまいも										<p>10日) 小麦ごはん 736kcal 塩分 32.0g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生薬</td> <td>中華麺</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>ねぎ</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td>万寿果</td> <td>ねぎ</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	生薬	中華麺	ごま油	鶏ひき肉		小松菜	ねぎ	たんぱく	ごま油	鶏ひき肉		万寿果	ねぎ	たんぱく	ごま油	豆腐			ねぎ	たんぱく	ごま油					たんぱく	ごま油	<p>11日) 小麦ごはん 752kcal 塩分 33.3g</p> <table border="1"> <tr> <td>ハム</td> <td>牛乳</td> <td>パセリ</td> <td>玉ねぎ</td> <td>食パン</td> <td>マヨネーズ</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>ツナ</td> <td></td> <td>にんじん</td> <td>コーン</td> <td>さといも</td> <td>白ごま</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td></td> <td>ほうれん草</td> <td>にんにく</td> <td>じゃがいも</td> <td>白ごま</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>あさり</td> <td></td> <td>ホールトマト</td> <td>玉ねぎ</td> <td>じゃがいも</td> <td>白ごま</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>セロリ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ハム	牛乳	パセリ	玉ねぎ	食パン	マヨネーズ	菜油	ツナ		にんじん	コーン	さといも	白ごま	ごま油	ベーコン		ほうれん草	にんにく	じゃがいも	白ごま	ごま油	あさり		ホールトマト	玉ねぎ	じゃがいも	白ごま	ごま油				セロリ				<p>12日) SDGs 丼 710kcal 塩分 28.4g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ねぎ</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td>さやえんどう</td> <td>白菜</td> <td>しらたき</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td>ほうれん草</td> <td></td> <td>上白糖</td> <td>さといも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>さといも</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>高野豆腐</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	にんじん	ねぎ	米	小麦	菜油	鶏ひき肉		さやえんどう	白菜	しらたき	三温糖	ごま油	油揚げ		ほうれん草		上白糖	さといも		豆腐				さといも			高野豆腐							みそ							<p>13日) 2-6の生徒が考えた献立 735kcal 塩分 34.0g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>ごぼう</td> <td>玉ねぎ</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td>スライスチーズ</td> <td>もやし</td> <td>小麦粉</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td>わかめ</td> <td>キャベツ</td> <td>パン粉</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td></td> <td></td> <td>だいこん</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	ごぼう	玉ねぎ	米	小麦	菜油	鶏ひき肉		スライスチーズ	もやし	小麦粉	たんぱく	ごま油	鶏ひき肉		わかめ	キャベツ	パン粉			たまご			だいこん				みそ																			
油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう	米	小麦	菜油																																																																																																																																																																																					
高野豆腐			ねぎ	中か粉	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																					
豆腐			だいこん	さつまいも																																																																																																																																																																																							
豚ひき肉	牛乳	にんじん	生薬	中華麺	ごま油																																																																																																																																																																																						
鶏ひき肉		小松菜	ねぎ	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
鶏ひき肉		万寿果	ねぎ	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
豆腐			ねぎ	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
				たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
ハム	牛乳	パセリ	玉ねぎ	食パン	マヨネーズ	菜油																																																																																																																																																																																					
ツナ		にんじん	コーン	さといも	白ごま	ごま油																																																																																																																																																																																					
ベーコン		ほうれん草	にんにく	じゃがいも	白ごま	ごま油																																																																																																																																																																																					
あさり		ホールトマト	玉ねぎ	じゃがいも	白ごま	ごま油																																																																																																																																																																																					
			セロリ																																																																																																																																																																																								
豚こま肉	牛乳	にんじん	ねぎ	米	小麦	菜油																																																																																																																																																																																					
鶏ひき肉		さやえんどう	白菜	しらたき	三温糖	ごま油																																																																																																																																																																																					
油揚げ		ほうれん草		上白糖	さといも																																																																																																																																																																																						
豆腐				さといも																																																																																																																																																																																							
高野豆腐																																																																																																																																																																																											
みそ																																																																																																																																																																																											
豚ひき肉	牛乳	ごぼう	玉ねぎ	米	小麦	菜油																																																																																																																																																																																					
鶏ひき肉		スライスチーズ	もやし	小麦粉	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																					
鶏ひき肉		わかめ	キャベツ	パン粉																																																																																																																																																																																							
たまご			だいこん																																																																																																																																																																																								
みそ																																																																																																																																																																																											
<p>16日) 小麦ごはん 718kcal 塩分 26.9g 2.5g</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>しょうが</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>三温糖</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>にんにく</td> <td>さといも</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>干ししいたけ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが	米	小麦	菜油	大豆			大根	三温糖	たんぱく	ごま油				にんにく	さといも						干ししいたけ				<p>17日) 小麦ごはん 757kcal 塩分 32.9g 2.5g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ねぎ</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td></td> <td>切り干し大根</td> <td>三温糖</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td></td> <td></td> <td>白菜</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	ねぎ	米	小麦	菜油	鶏ひき肉			切り干し大根	三温糖	たんぱく	ごま油	鶏ひき肉			白菜	たんぱく	ごま油		豆腐				たんぱく	ごま油						たんぱく	ごま油		<p>18日) 小麦ごはん 676kcal 塩分 22.4g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>だいこん</td> <td>うどん</td> <td>食パン</td> <td>マヨネーズ</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td>にんじん</td> <td>さといも</td> <td>コーン</td> <td>白ごま</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>焼き竹輪</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>コーン</td> <td>白ごま</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>コーン</td> <td>白ごま</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>コーン</td> <td>白ごま</td> <td>ごま油</td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	だいこん	うどん	食パン	マヨネーズ	菜油	油揚げ		にんじん	さといも	コーン	白ごま	ごま油	焼き竹輪			ねぎ	コーン	白ごま	ごま油				ねぎ	コーン	白ごま	ごま油				ねぎ	コーン	白ごま	ごま油	<p>19日) 2日早い冬至献立 708kcal 塩分 35.0g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>かぼちゃ</td> <td>ゆず</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>白みそ</td> <td></td> <td>にんじん</td> <td>しょうが</td> <td>三温糖</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豚こま肉</td> <td></td> <td></td> <td>白菜</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>生しいたけ</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	かぼちゃ	ゆず	米	小麦	菜油	白みそ		にんじん	しょうが	三温糖	たんぱく	ごま油	豚こま肉			白菜	たんぱく	ごま油		豆腐			生しいたけ	たんぱく	ごま油					ねぎ	たんぱく	ごま油		<p>20日) 楽しみセレクトデザート 722kcal 28.4g 736kcal 26.5g 塩分 2.3g</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナ</td> <td>牛乳</td> <td>大根</td> <td>にんにく</td> <td>スライスチーズ</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>フロッキー</td> <td>カリフラワー</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>にんじん</td> <td>キャベツ</td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>たんぱく</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> </table>	ツナ	牛乳	大根	にんにく	スライスチーズ	たんぱく	ごま油			フロッキー	カリフラワー	たんぱく	ごま油				にんじん	キャベツ	たんぱく	ごま油						たんぱく	ごま油						たんぱく	ごま油																
油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが	米	小麦	菜油																																																																																																																																																																																					
大豆			大根	三温糖	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																					
			にんにく	さといも																																																																																																																																																																																							
			干ししいたけ																																																																																																																																																																																								
豚ひき肉	牛乳	にんじん	ねぎ	米	小麦	菜油																																																																																																																																																																																					
鶏ひき肉			切り干し大根	三温糖	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																					
鶏ひき肉			白菜	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
豆腐				たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
				たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
豚こま肉	牛乳	だいこん	うどん	食パン	マヨネーズ	菜油																																																																																																																																																																																					
油揚げ		にんじん	さといも	コーン	白ごま	ごま油																																																																																																																																																																																					
焼き竹輪			ねぎ	コーン	白ごま	ごま油																																																																																																																																																																																					
			ねぎ	コーン	白ごま	ごま油																																																																																																																																																																																					
			ねぎ	コーン	白ごま	ごま油																																																																																																																																																																																					
豚こま肉	牛乳	かぼちゃ	ゆず	米	小麦	菜油																																																																																																																																																																																					
白みそ		にんじん	しょうが	三温糖	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																					
豚こま肉			白菜	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
豆腐			生しいたけ	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
			ねぎ	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
ツナ	牛乳	大根	にんにく	スライスチーズ	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																					
		フロッキー	カリフラワー	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
		にんじん	キャベツ	たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
				たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						
				たんぱく	ごま油																																																																																																																																																																																						

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

お米の価格の高騰に加えて、豚肉の価格高騰や暑すぎた気候の影響で野菜が高騰していて、去年に比べやくりが大変な状況になっています。品数を減らさざるを得なかったり豚肉の代わりに鶏肉にしたり、切り身ではなく大豆や高野豆腐を使ったものにして工夫をしています。それでも余裕がないのでデザートもなかなか出せなくて残念な思いです。寒くなって根菜の大根・里芋・ごぼう等や、ブロッコリー・白菜・ねぎがおいしい時期になりました。「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、風邪をひきやすいこの時期はビタミンCを多く含んだ様々な柑橘類が出まわるので、いろいろ出したかったのですが、今年は出せないうちです。

2日 かしわ学級のみんが育てた「かぶ」を「冬のあったかみそ汁」に入れます。

9日 毎日おいしいものが食べることが当たり前時代に「食べられることの幸せ」を感じて欲しいので出す献立です。

12日 SDGsについて生徒たちに伝えたくてSDGs丼を出します。白和えにもチャレンジします。

13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。中学生に必要な栄養素(特に2群)を盛り込むために様々な工夫をしていました。

19日 2日早い「冬至献立」です。今年は「柚子味の鱈」「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 お楽しみセレクトデザートの日です。今年度はメニューをリニューアルしました。ココア味の「トナカイが連れてきたショコアプリン」と、リンゴを甘く煮てからパイの生地の上に乗せて焼いた「赤いリボンのタルトタタン」から事前を選びます。 ※献立表の左側に書いてあるものがショコアプリン、右側に書いてあるのがタルトタタンの場合の栄養価、材料は上の段がショコアプリン、下の段がタルトタタンです。

