

12月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 寒さに負けない食事をしよう	主な材料						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
	献立名		赤の仲間		緑の仲間			黄の仲間			
	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群		5群	6群		
		おかず	魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実			
1金	コッペパン	○	ミネストローネ 豆腐のミートローフ フレンチサラダ	ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ えのき氷 きゅうり コーン レモン	コッペパン じゃがいも パン粉 砂糖	油	豆腐のミートローフを手作り します。	728 Kcal 31.8 g 26.5 g 3.5 g
4月	ご飯	○	わかめスープ 豚肉のキムチ炒め ポテトサラダ	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	白菜キムチと豚肉を使って、 炒め物を作ります。ご飯がす すむ味付けです。	713 Kcal 27.7 g 19.5 g 2.5 g
5火	コッペパン	○	コンソメスープ 鶏ささみのレモンソース 青大豆のサラダ	ベーコン 鶏肉 青大豆 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 レモン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぷん 砂糖	油	《中学家庭科考案献立》 「キレイな髪の毛を作る」献 立です。	739 Kcal 37.2 g 24.6 g 3.5 g
6水	ご飯	○	けんちん汁 五目卵焼き 白菜の浅漬け	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 ツナ かつおぶし	牛乳 しらす	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 白菜 きゅうり	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぷん		今年2回目の「五目卵焼き」 です。ツナやしらすが入って 栄養満点です。	683 Kcal 30.2 g 20.3 g 2.6 g
7木	ご飯	○	冬野菜のみそ汁 あじごまだれがけ ひじきの煮物	油揚げ みそ あじ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ なめこ 白菜 ねぎ えだまめ	ご飯 さといも 砂糖 でんぷん さつまいも	すりごま 油	冬野菜をたくさん使って、み そ汁を作ります	726 Kcal 31.8 g 18.4 g 2.9 g
8金	コッペパン	○	コーンクリームシチュー 花野菜のカラフルサラダ 飯網町のりんご	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ クリームコーン カリフラワー コーン りんご	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 豆乳バター ノンエッグ マヨネーズ	ブロッコリーとカリフラワーを 使って、花野菜サラダを作り ます。	786 Kcal 28.8 g 30.5 g 3.1 g
11月	ご飯	○	卵とわかめのスープ ぶりと大根のしょうゆ甘辛煮 小松菜とコーンのサラダ	卵 ぶり	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しめじ 白菜 大根 しょうが キャベツ コーン	ご飯 でんぷん 砂糖	油 いりごま	《中学家庭科考案献立》 「バレーで動き続けられる体 力がつく」献立です。	662 Kcal 25.3 g 18.5 g 2.5 g
12火	米粉パン	○	じゃがいもとベーコンのスープ 鶏肉のオニオンソース こんにゃく海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも 砂糖 でんぷん こんにゃく	油	冬場は料理がととても冷めやす いので、なるべくギリギリの 時間に仕上げでお届けしてい ます。	651 Kcal 40.8 g 17.9 g 4.0 g
13水	ご飯	○	春雨スープ いかチリソース もやしナムル	鶏肉 いか みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ 白菜 にんにく しょうが ねぎ 大根 きゅうり もやし	ご飯 春雨 でんぷん 砂糖	油 ごま油 すりごま	いかに使ってチリソースを作 ります。ピリ辛のご飯に合うお かずです。	700 Kcal 28.5 g 18.0 g 2.3 g
14木	信州ポーク カレーライス	○	風邪に負けないサラダ みかん	豚肉 えび	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご キャベツ みかん	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	三水小学校の「こだわり献 立」です。寒い冬も元気に過 ごすことができそうですね。	774 Kcal 26.8 g 20.2 g 3.2 g
15金	ソフト麺	○	きつねうどん汁 ちくわの磯辺揚げ シャキシャキ大根サラダ	鶏肉 油揚げ ちくわ かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ 白菜 ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	ソフト麺 でんぷん 小麦粉	油	今日はきつねうどん汁にソフ ト麺をつけていただきますよ う。	698 Kcal 29.6 g 20.2 g 3.6 g
18月	ご飯	○	きのこの豚汁 ますの南部焼き 卵の花炒り煮	豚肉 豆腐 みそ ます ちくわ 豆乳 おから	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 えのきたけ しめじ ねぎ 干しいたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 いりごま	おからを使って、卵の花炒り 煮を作ります。子どもたちに 伝えたいおかずのひとつで す。	705 Kcal 36.3 g 18.2 g 2.7 g
19火	ココアパン	○	白菜とコーンのスープ ポテトグラタン 春雨サラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ コーン 白菜 キャベツ きゅうり	ココアパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 春雨	油 豆乳バター ごま油	ポテトグラタンを調理場で手 作りします。	750 Kcal 30.5 g 26.9 g 3.8 g
20水	ご飯	○	かす汁 さけの柚子みそかけ 大根の甘酢漬け	豚肉 油揚げ みそ 鮭	牛乳	にんじん	大根 白菜 ねぎ ゆず きゅうり	ご飯 こんにゃく さといも 砂糖 でんぷん		かす汁は、冬の寒い時期に食 べる、昔の人の知恵が詰まっ たお料理です。	668 Kcal 33.6 g 14.2 g 2.4 g
21木	ご飯	○	かぼちゃのみそ汁 長野のれんこんバーグ 梅おかかあえ	みそ 豚肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ れんこん えのき氷 キャベツ もやし うめ	ご飯 パン粉 砂糖	油 いりごま	「冬至献立」です。かぼちゃを 食べて、冬を元気に過ごしま しょう。	703 Kcal 27.7 g 20.3 g 2.6 g
22金	コッペパン	○	米粉マカロニのスープ フライドチキン クリスマスサラダ クリスマスデザート	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり	コッペパン 米粉マカロニ でんぷん デザート	油 ドレッシング	「クリスマス献立」です。楽し い食事の時間になりますよう に。	751 Kcal 38.7 g 26.9 g 3.8 g