

12月の予定献立表



四街道市立四街道西中学校

今月の目標 牛乳を飲もう

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		
				たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂質
1	木	ごはん 白身魚のホイル焼き 筑前煮 納豆和え アセロラミルクゼリー	○	たら 鶏肉 うすら卵 かつお節 納豆	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ ごぼう 玉ねぎ たけのこ れんこん しめじ 干し椎茸	米 砂糖 里いも	ごま油 マヨネーズ	820 kcal 35.0 g 23.6 g 2.7 g
2	金	ごはん 鶏の唐揚げ カムジャタン ナムル みはやみかん	○	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 にら	玉ねぎ 白菜 もやし しめじ ねぎ にんにく しょうが みはや	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま	大豆油 ごま油 ごま	872 kcal 38.2 g 28.9 g 3.2 g
5	月	フレンチトースト 白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト	○	卵 ベーコン ウィンナー	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ 白菜 コーン にんにく	パン 砂糖 米粉 じゃがいも ペンネ	バター 生クリーム	926 kcal 32.9 g 37.1 g 3.2 g
6	火	ごはん さばのオレンジソース煮 豚汁 磯香和え りんご	○	さば 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ もやし しょうが りんご	米 砂糖 里いも	サラダ油	859 kcal 33.1 g 30.3 g 3.4 g
7	水	焼き豚と野菜のチャーハン ぎょうざスープ レバーとポテトのごま和え ココアプリン	○	豚肉 豚レバー 卵 大豆	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ 大根葉	ねぎ メンマ 干し椎茸	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	ごま 大豆油 ごま油	884 kcal 37.8 g 30.3 g 3.6 g
8	木	ごはん いかの南蛮漬け すき焼き煮 干草和え みかん	○	いか 牛肉 焼き豆腐 麩 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ えのき茸 白菜 キャベツ もやし にんにく しょうが みかん	米 砂糖 でん粉	ごま サラダ油	855 kcal 39.5 g 25.8 g 3.2 g
9	金	スパゲッティ・ミートソース 小松菜のカルちゃんサラダ フルーツポンチ	○	牛肉 豚肉 ツナ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ セロリ マッシュルーム レンズ豆 コーン キャベツ 桃	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 生クリーム マーガリン	788 kcal 30.6 g 24.3 g 2.2 g
12	月	ごはん さつま芋と鶏肉の甘辛煮 おでん ブロッコリーのおかか和え 夢オレンジ	○	鶏肉 ちくわ つみれ がんも うすら卵	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	大根 しょうが 夢オレンジ	米 でん粉 さつまいも 砂糖	大豆油	784 kcal 33.2 g 18.6 g 2.9 g
13	火	ポークカレー ひじきの7品目サラダ りんご	○	豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ ひじき	にんじん	玉ねぎ コーン れんこん 枝豆 きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	マーガリン ごま サラダ油	916 kcal 27.8 g 28.1 g 2.9 g
14	水	しらす菜飯 豆腐の変わり揚げ 田舎汁 ゴマネーズ和え ヨーグルト	○	豆腐 豚肉 鶏肉 卵 生揚げ おから	牛乳 ヨーグルト しらす干し ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草 大根葉	ごぼう 玉ねぎ もやし キャベツ コーン 干し椎茸 白菜 ねぎ 枝豆	米 砂糖 でん粉	ごま 大豆油 マヨネーズ	819 kcal 35.2 g 28.2 g 3.8 g
15	木	あんかけ焼きそば バンバンジー 肉まん	○	豚肉 鶏肉 うすら卵 えび いか くらげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ きくらげ 白菜 きゅうり キャベツ	中華麺 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 ごま バター	806 kcal 36.3 g 24.9 g 4.1 g
16	金	ごはん 鮭のみそ焼き 肉じゃが ポパイサラダ みかん	○	鮭 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ きゅうり えのき茸 みかん	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	840 kcal 31.2 g 23.4 g 2.5 g
19	月	エプロン・ 三角巾着用 19 月	○	糸より鯛 豚肉 鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ 小松菜 大根葉	ごぼう しめじ 白菜 ねぎ あずき	米 ほうとう パン粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま	860 kcal 34.4 g 27.1 g 3.0 g
20	火	二色揚げパン(ココア・きな粉) 肉だんごスープ 豚しゃぶサラダ	○	豚肉 鶏肉 きな粉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 干し椎茸 白菜 キャベツ きゅうり もやし	パン 砂糖 春雨	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	760 kcal 29.6 g 32.0 g 3.0 g
21	水	わかめご飯 手づくりかぼちゃコロケ なめこ汁 五目きんぴら ゆずゼリー	○	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 卵 おから さつま揚げ	牛乳 スキムミルク わかめ	小松菜 にんじん かぼちゃ いんげん	ごぼう 玉ねぎ なめこ ねぎ	米 パン粉 砂糖	ソーダクリーム サラダ油 バター	865 kcal 30.0 g 22.1 g 3.5 g
22	木	ウィンナーピラフ チキンのママレード煮 きのこのつぼ焼きシチュー ブロッコリーサラダ ケーキ 飲むヨーグルト	○	ウィンナー 鶏肉 ハム ベーコン 卵	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ えのき茸 しめじ エリンギ カリフラワー コーン	米 パン 小麦粉 砂糖	マーガリン 生クリーム サラダ油	989 kcal 44.0 g 39.3 g 3.9 g

♪今月クラスリクエスト献立♪
 1年1・2・3組・2年1・4組・5組・3年1組・・・揚げパン 1年1組・2組・・・フルーツポンチ
 2年3組・・・肉まん 3年2組・・・ジャーマンポテト 2年5組・大空・・・から揚げ
 1年5組・2年2組・・・ケーキ

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	853kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	16.1%	13~20%
脂肪エネルギー比	29.3%	20~30%
塩分相当量(g)	3.1g	2.5g未満

「お弁当の日」アンケート結果①

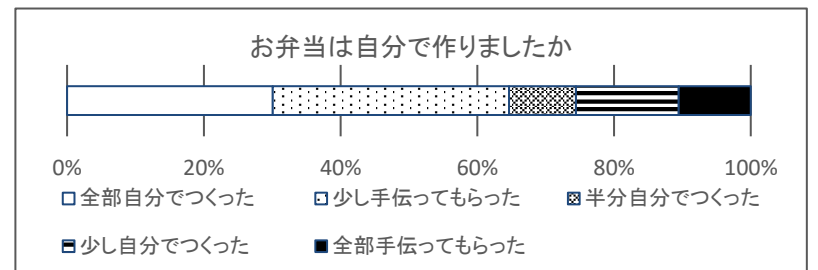
保護者の皆様、11月4日の「お弁当の日」へのご理解・ご協力ありがとうございました。
 当日は、お互いのお弁当をうれしそうに見せ合うなど、楽しい食事の時間を過ごしました。
 1年生を対象に行ったアンケート結果を12月、1月の2回に分けてお知らせします。

〈生徒の感想〉

- ・日頃、お弁当をつくってくれているお母さんはすごいと思った。感謝。
- ・自分でつくってみて大変さがわかった。
- ・全て計画どおりには行かなかったけど、楽しかった。
- ・自分の好きなものばかり入れられてうまかった。でもちゃんと野菜も入れた。
- ・大変で疲れたけど、自分でつくったお弁当はおいしかった。

《主な食材の産地》

産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となったものについては、市場に出回りません。



全部自分で	40
少し手伝っ	46
半分自分で	13
少し自分で	20
全部手伝っ	14

楽しかった
楽しなかった

簡単だった
大変だった

