

令和3年度 12月 献立表

伊豆の国市立
韮山中学校

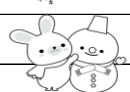
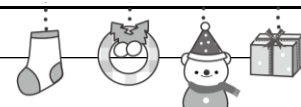
日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	827kcal 32.9g 36.5%	1年生給食なし
		ラザニア	豚肉	牛乳(加熱) チーズ(加熱)	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト(缶詰) パセリ	ワンタンの皮 小麦粉	油 バター		
		きのこサラダ	ツナ		にんにく しいたけ しめじ エリンギ キャベツ 人参	砂糖	オリーブ油		
		ABCスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 セロリー チンゲン菜	マカロニ じゃがいも			
		レモンゼリー			レモン果汁	砂糖 水あめ			
2	木	麦ご飯				精白米 麦		819kcal 30.0g 22.4%	
		肉じゃが	豚肉		玉ねぎ 人参 枝豆	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	油		
		大根サラダ	かつお節		大根 人参 きゅうり	砂糖	マヨネーズ (卵不使用)		
		駿河汁	イワシボール みそ 豆腐		大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋			
		オレンジ			オレンジ				
3	金	キムチチャーハン	豚肉		たけのこ 人参 白菜 にら キムチ漬け	精白米	ごま油	795kcal 30.1g 30.2%	
		揚げ餃子	豚肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油 油		
		かむかむサラダ	しらす干し	わかめ	キャベツ だいずもやし 人参 にんにく		ごま油 ごま		
		ワンタンスープ	豚肉		人参 キャベツ チンゲン菜	ワンタンの皮	油		
6	月	うどん				小麦粉		783kcal 34.0g 27.8%	
		肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ		干しいたけ 人参 根深ねぎ チンゲン菜				
		かき揚げ	大豆	ひじき 卵	玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 さつまいも	油		
		枝豆サラダ			枝豆 もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま		
		りんご			りんご				
7	火	麦ご飯				精白米 麦		856kcal 29.1g 30.5%	
		ハッシュドポーク	豚肉		玉ねぎ 人参 しめじ		油		
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー りんご	砂糖	マヨネーズ (卵不使用)		
		キウイフルーツ			キウイフルーツ				
8	水	スイートポテトパン		脱脂粉乳 牛乳(加熱)		小麦粉 砂糖 さつまいも	ショートニング 黒ごま バター	800kcal 27.4g 32.2%	
		冬野菜のポトフ	ウィンナー		にんにく 玉ねぎ 人参 かぶ	じゃがいも	油		
		ツナサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		型抜きチーズ		チーズ					
		フルーツ白玉			みかん 桃 パイナップル レモン果汁	白玉団子 砂糖			
9	木	ゆかりご飯			ゆかり粉	精白米 麦		751kcal 34.8g 18.5%	
		いかの生姜焼き	いか		しょうが				
		ふろふき大根の肉みそがけ	鶏肉 みそ		大根 しょうが	砂糖 かたくり粉			
		豆腐ともやしの味噌汁	油揚げ みそ 豆腐		もやし 根深ねぎ こまつな				
		みかん			みかん				
10	金	麦ご飯				精白米 麦		816kcal 27.8g 24.4%	
		ツナ入り卵焼き	ツナ	卵	干しいたけ たけのこ 葉ねぎ	砂糖			
		大学芋				さつまいも 砂糖	油 黒ごま		
		根菜すまし汁	鶏肉		ごぼう 大根 人参	こんにゃく 里芋	油		

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
13	月	メキシカンライス	ウインナー		にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン マッシュルーム	精白米	バター	867kcal 31.5g 34.8%	
		鶏肉のマスタードソースがけ	鶏肉		玉ねぎ	小麦粉	油		
		びるびるサラダ	ハム	こんにゃく寒天	きゅうり 人参 とうもろこし		マヨネーズ (卵不使用)		
		レタススープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 とうもろこし レタス パセリ				
		プリン(卵不使用)		脱脂粉乳		砂糖 水あめ	油		
14	火	麦ご飯				精白米 麦		832kcal 35.0g 26.1%	
		さばの味噌煮	さば みそ		しょうが	砂糖			
		野菜の昆布和え		塩昆布	キャベツ 人参 とうもろこし				
		けんちん汁	鶏肉	豆腐	干しいたけ 人参 ごぼう 大根 根深ねぎ 小松菜	こんにゃく	ごま油		
		りんご			りんご				
15	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	833kcal 31.1g 38.4%	
		冬野菜のクリーム煮	ベーコン 鶏肉	牛乳(加熱) クリーム(加熱)	玉ねぎ 人参 かぶ かぶの葉 ブロッコリー	小麦粉	油 バター		
		フレンチポテト				じゃがいも	油		
		まめによるこぼ	大豆	昆布		砂糖			
		パイナップル			パイナップル				
16	木	麦ご飯				精白米 麦		792kcal 32.1g 27.7%	
		豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		しょうが にんにく たけのこ 赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
		ハンサンスー	ハム		きゅうり 人参 キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油		
		卵スープ	ベーコン	卵 わかめ	玉ねぎ チンゲン菜	かたくり粉	油		
		オレンジ			オレンジ				
17	金	黒米さつまいもご飯				精白米 黒米 さつまいも		787kcal 33.6g 24.4%	
		ニジマスのバター醤油焼き	にじます				バター		
		胡麻和え			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		豚汁	豚肉 みそ		こんにゃく ごぼう 人参 大根 根深ねぎ	里芋	油		
		バナナ			バナナ				
20	月	麦ご飯				精白米 麦		814kcal 31.8g 31.8%	
		生揚げの四川煮	豚肉 みそ 生揚げ	❄️ ❄️ ❄️ ❄️	しょうが にんにく 根深ねぎ	砂糖 かたくり粉	油		
		中華サラダ	ハム		きゅうり もやし 人参	春雨 砂糖	ごま油		
		グレープフルーツ			グレープフルーツ				
21	火	麦ご飯				精白米 麦		795kcal 29.4g 23.3%	冬至 献立
		きびなごのカリカリフライ	きびなご			パン粉 小麦粉	黒ごま 油		
		白菜のゆず浸し	かつお節		白菜 人参 ゆず				
		ほうとう	豚肉 油揚げ みそ		しめじ ごぼう 大根 かぼちゃ 根深ねぎ	ほうとう	油		
		ソフトクリームヨーグルト		乳製品		砂糖			
22	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	787kcal 33.3g 40.1%	クリスマス 献立
		ローストチキン	鶏肉		にんにく 				
		ほうれん草ソテー	ベーコン		ほうれん草 キャベツ とうもろこし		バター		
		コンソメスープ	ウインナー		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃがいも	油		
		クリスマスケーキ		乳製品 卵		小麦粉 ココア チョコレート 砂糖 水あめ	油		
23	木	終業式 給食なし							

給食クイズ

問題Ⅰ：冬至は英語で「winter solstice」といいます。どんな意味でしょう。①冬の真ん中 ②冬の始まり ③冬のとっぺん

問題Ⅱ：1年健康で幸せに過ごせるように願って行う冬至の行事はなんでしょう。①しょうぶ湯 ②しょうが湯 ③ゆず湯

解説：冬至は、私たちの日本がある北半球では太陽の高さが一年で最も低くなります。そのため、昼が最も短く、夜が一番長い日となります。英語では、「ウインター・ソルティス」といって、「冬のとっぺん」という意味もあります。また、日が短くて寒い冬至の日にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。昔は強い香りのもとには邪気が起こらないという考えもありました。21日の給食は、匂が強いゆずを使ったゆずびたしを提供します。ゆずで元気に冬を越せますように。

担当：学校栄養職員 小川