

令和2年度 12月 献立表

蕨山中学校




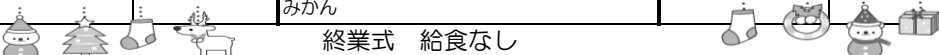
日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火	麦ご飯				精白米 麦		800kcal 34.9g 30.1%	
		鶏肉の香り焼き	鶏肉 みそ	青のり	しょうが		マヨネーズ (卵不使用)		
		ふろふき大根の肉みそがけ	鶏肉 みそ		大根 しょうが	砂糖 片栗粉			
		もやしと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		もやし 小松菜 根深ねぎ				
2	水	食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	805kcal 30.5g 40.5%	
		いちごジャム			いちご	砂糖 水あめ			
		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 プロッコリー	小麦粉	バター 油		
		フレンチポテト				じゃがいも	油		
		アーモンドフィッシュ	かたくちいわし			砂糖	ごま アーモンド		
3	木	麦ご飯				精白米 麦		806kcal 31.5g 31.7%	
		生揚げの四川煮	豚肉 みそ 生揚げ		にんにく しょうが 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	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				
4	金	さつまいも黒米ご飯				精白米 黒米 さつまいも		802kcal 34.7g 26.6%	
		あじフライ	あじ			小麦粉 パン粉	油		
		アーモンド和え			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	アーモンド		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく 干しいたけ ごぼう 大根 根深ねぎ 人参		ごま油		
		ヨーグルト(鉄分強化)		乳製品 寒天	ブルーベリー果汁	砂糖			
7	月	麦ご飯				精白米 麦		805kcal 28.0g 23.8%	
		ボークカレー	豚肉	ヨーグルト (加熱) チーズ(加熱)	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参	じゃがいも	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし	砂糖	ごま ごま油		
		りんご			りんご				
8	火	バターライス				精白米 麦	バター	814kcal 31.9g 31.8%	
		鶏肉のプレゼ	鶏肉	クリーム (加熱)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	小麦粉 砂糖	バター		
		元氣サラダ	ハム かつお節	昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		ABCスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 セロリ 小松菜	じゃがいも アルファルファ加工			
9	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 ごま バター	802kcal 26.8g 32.9%	
		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	マグロフレーク		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			
10	木	麦ご飯				精白米 麦		802kcal 36.2g 26.0%	
		たいのみそ焼き	たい みそ			砂糖			
		カレー風味の野菜炒め	ベーコン		人参 キャベツ とうもろこし チンゲン菜		油		
		根菜のすまし汁	鶏肉		こんにゃく ごぼう 大根 人参 根深ねぎ	里芋	油		
		バナナ			バナナ				
11	金	麦ご飯				精白米 麦		812kcal 29.0g 33.3%	
		牛肉ビビンバ	牛肉 卵		にんにく ぜんまい ほうれん草 人参 もやし	砂糖	ごま ごま油		
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	片栗粉	油		
		キウイフルーツ			キウイフルーツ				

* 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。



14	月	うどん			小麦粉		806kcal 35.4g 28.1%			
		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 卵	ひじき	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	
		ワトナーヨーグルト		乳製品	砂糖					
15	火	麦ご飯			精白米 麦		800kcal 30.7g 33.3%			
		若鶏の包み焼き	鶏肉 みそ		しょうが 玉ねぎ えのき しめじ				ごま油	
		ミニトマト			ミニトマト					
		カレースープ	ベーコン 大豆		にんにく 玉ねぎ 人参 チンゲン菜				油	
		型抜き シアチーズケーキ		クリームチーズ 乳加工品 脱脂粉乳	いちご果汁 レモン果汁	砂糖				
16	水	食パン		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖	ショートニング	821kcal 32.3g 38.1%			
		ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖 水あめ				
		マカロニグラタン	鶏肉	牛乳(加熱) クリーム (加熱) チーズ(加熱)	玉ねぎ グリンピース 	パン粉 小麦粉 マカロニ			油 バター	
		海藻サラダ	ハム	海藻ミックス	きゅうり 小松菜	砂糖			ごま油	
		ミネストローネスープ	ベーコン	チーズ(加熱)	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト(缶詰) パセリ	じゃがいも			バター	
17	木	キムチチャーハン	豚肉		たけのこ 人参 キムチ たら	精白米	ごま油	804kcal 32.5g 29.6%		
		ホキのお茶フライ	ホキ		煎茶	米粉	油			
		ほうれん草のナムル			ほうれん草 もやし にんにく 人参	砂糖	ごま ごま油			
		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			
18	金	麦ご飯			精白米 麦		804kcal 33.9g 28.5%			
		にじますのバターしょうゆ焼き	にじます						バター	
		ポテトサラダ	ハム		人参 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも			マヨネーズ (卵不使用)	
		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	
		みかん		みかん						
21	月	麦ご飯			精白米 麦		800kcal 30.0g 24.9%	冬至 献立		
		きびなごの加加フライ	きびなご			パン粉 小麦粉			ごま油	
		筑前煮	鶏肉		こんにゃく ごぼう 干しいたけ れんこん しょうが 人参 枝豆	里芋 砂糖			油	
		ほうとう	豚肉 油揚げ みそ		ごぼう しめじ 大根 かぼちゃ 根深ねぎ	ほうとう			油	
		豆乳プリン	豆乳			砂糖 水あめ			油	
22	火	麦ご飯			精白米 麦		806kcal 33.0g 23.0%			
		肉じゃが	豚肉		しらたき 玉ねぎ 人参 枝豆	砂糖 じゃがいも			油	
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 人参					
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ		こんにゃく 人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋			ごま油	
		りんご			りんご					
23	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳	小麦粉 黒糖	ショートニング	800kcal 33.0g 39.4%	クリ スマ ス献 立		
		ローストチキン	鶏肉		にんにく					
		ほうれん草のソテー	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	ウィンナー		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃがいも			油	
		サンタさんのケーキ	卵	乳製品		小麦粉 ココア チョコレート 砂糖 水あめ			油	
24	木	麦ご飯			精白米 麦		822kcal 32.4g 29.0%			
		さばの竜田揚げ	さば		しょうが	片栗粉 砂糖			油	
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参					
		豚じゃがみそ汁	豚肉 みそ		しょうが 人参 玉ねぎ 根深ねぎ チンゲン菜	じゃがいも			油	
		みかん			みかん					
25	金	終業式 給食なし 								

【お知らせ】新型コロナウイルスの影響で売上げが落ち込む農畜水産物の生産者を支援する農林水産省の事業の助成を受けて、静岡県魅力ある食材を給食で提供していきます。今月はあじ(4日あじフライ)、たい(10日たいのみそ焼き)、牛肉(11日ビビンバ)、にじます(18日にじますのバターしょうゆ焼き)です。

給食クイズ

問題:日本では、いつ頃から牛肉が食べられるようになったのでしょうか。①鎌倉時代 ②明治時代 ③大正時代

解説:国産牛は日本で育った牛で、いろいろな種類があります。一方、和牛は肉専用種で黒毛和種(くろげわしゅ)、褐毛和種(かつげわしゅ)、日本短角種(にほんたんかくしゅ)、無角和種(むかくわしゅ)の4種類がこれの交雑種であるとされています。明治時代になると、牛肉を食べることが文明開化の象徴と考えられ、牛肉を使ったすき焼きが流行しました。1月に和牛を使ったすき焼きを提供します。お楽しみに。 答え②

担当: 学校栄養職員 嘉納