12月の　献立予定表

【江南中学校】

熊谷市立江南学校給食センター

日 曜日	献立 主食	おかず	飲み物	体の中のはたらき 体をつくる(赤の食品)	熱や力になる(黄の食品)	体の調子を整える(緑の食品)	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 火	黒パン	フランクの辛味ソースがけ グリーンサラダ 白菜のクリームスープ	MILK	牛乳　ウインナー ベーコン　あさり 脱脂粉乳	黒パン　油　さとう じゃがいも	キャベツ　ブロッコリー　きゅうり レモン（果汁）　玉ねぎ　にんじん コーン　はくさい	811 kcal 29.8 g
2 水	ご飯	ハンバーグおろしソースがけ ポテトサラダ 白菜のみそ汁	MILK	牛乳 鶏と豚のハンバーグ　ハム 油あげ　みそ	ごはん　さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	だいこん　にんじん　玉ねぎ きゅうり　はくさい　こまつな	820 kcal 29.3 g
3 木	中華めん	タンタンメンスープ 大豆とポテトの揚げ煮 もやしのナムル	MILK	牛乳　だいず　ハム ぶたひき肉　みそ	ちゅうかめん　油 フレンチフライドポテト さとう　ごま油　ごま	もやし　きゅうり　ほうれんそう にんじん　生しいたけ　たけのこ チンゲンサイ　にら　ねぎ	811 kcal 35.9 g
4 金	ご飯	カレー風味カツ丼の具 骨太おかかあえ なめこ汁	MILK	牛乳　とり肉 味付きおかか とうふ　みそ	ごはん　小麦粉　パン粉 油　さとう	にんじん　キャベツ　ほうれんそう なめこ　ねぎ　こまつな	787 kcal 35.7 g
7 月	ご飯	白身魚の甘酢あんかけ 切干大根の炒り煮 五目中華スープ	MILK	牛乳　バサ　ちくわ あさり　油あげ とり肉　とうふ　わかめ	ごはん　油 さとう　かたくり粉 ごま油	ねぎ　にんじん　切干しだいこん 干ししいたけ　たもぎたけ	789 kcal 32.0 g
8 火	ロールパン	チキンの香草パン粉焼き 肉じゃがのトマト煮 野菜コンソメスープ	MILK	牛乳　とり肉　ぶた肉 ベーコン　とうふ	ロールパン　香草パン粉 じゃがいも　オリーブ油 さとう　油	にんじん　玉ねぎ　ホールトマト えだまめ　コーン　キャベツ こまつな	785 kcal 37.3 g
9 水	ご飯	鶏肉とレバーの薬味ソース 磯の香あえ どさんこ汁	MILK	牛乳　とり肉　ぶたレバー あげちりめんじゃこ かつおぶし　のり とうふ　みそ	ごはん　かたくり粉 油　ごま油　さとう じゃがいも	ねぎ　ほうれんそう　もやし キャベツ　にんじん　玉ねぎ コーン　こまつな	781 kcal 36.0 g
10 木	地粉うどん	五目うどん汁 みそポテト ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	MILK	牛乳　みそ　ひじき ツナ　とり肉　なると 油あげ　ヨーグルト	じごなうどん じゃがいも　小麦粉 油　さとう	にんじん　キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　干ししいたけ　ねぎ こまつな	803 kcal 29.9 g
11 金	ご飯	つくねの甘辛煮② 大根と豚肉の煮込み 野菜椀	MILK	牛乳 れんこん入り鶏つくね ぶた肉　さつまあげ 生あげ　みそ	ごはん　さとう かたくり粉　油 こんにゃく　じゃがいも	だいこん　にんじん　ねぎ ごぼう　こまつな	752 kcal 28.5 g
14 月	ご飯	韓国風鶏肉の照り焼き チョレギサラダ スンドゥブチゲ	MILK	牛乳　とり肉　のり ぶた肉　とうふ　いか みそ　たまご	ごはん　油　さとう ごま　ごま油	ねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　えのきたけ　玉ねぎ はくさいキムチ漬け　にら	775 kcal 31.4 g
15 火	ココア揚げパン	ヘルシーサラダ 白菜と肉団子のみそスープ 角チーズ	MILK	牛乳　ツナ とり肉の肉だんご　みそ 角チーズ	コッペパン　油 さとう　はるさめ ココア	キャベツ　きゅうり　ごぼう 玉ねぎ　にんじん　はくさい ねぎ　こまつな	799 kcal 28.9 g
16 水	ご飯	いわしのカボスみそ煮 五目きんぴら こしね汁	MILK	牛乳 いわしのカボスみそ煮 とり肉　さつまあげ ぶた肉　とうふ	ごはん　じゃがいも 油　こんにゃく さとう	にんじん　ごぼう　グリンピース ねぎ　干ししいたけ	821 kcal 28.9 g
17 木	中華めん	マーボーラーメンスープ 鶏の唐揚げ ねぎのナムル	MILK	牛乳　とり肉 ハム　とうふ ぶたひき肉　みそ	ちゅうかめん かたくり粉　油 ごま油　ごま　さとう	もやし　ねぎ　きゅうり にんじん　チンゲンサイ　たけのこ 干ししいたけ　にら	773 kcal 34.7 g
18 金	ご飯	冬野菜カレー 大豆のカリカリ揚げ 海藻サラダ	MILK	牛乳　だいず ぶた肉　チーズ 海藻	ごはん　油　さとう じゃがいも	キャベツ　きゅうり　にんじん レモン(果汁)　玉ねぎ ブロッコリー　ごぼう　れんこん	882 kcal 30.1 g
21 月	ご飯	メンチカツ 大豆の磯煮 けんちん汁	MILK	牛乳　豚肉のメンチカツ とり肉　ひじき　だいず さつまあげ　あさり とうふ	ごはん　油　さとう こんにゃく　さといも	にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ	813 kcal 29.7 g
22 火	ご飯	鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 きゅうりと大根のピリッと漬け キャベツと生揚げのみそ汁 のりふりかけ	MILK	牛乳　とり肉　生あげ みそ　のりふりかけ	ごはん　かたくり粉 油　さとう	かぼちゃ　れんこん　きゅうり だいこん　キャベツ　玉ねぎ にんじん　ねぎ	774 kcal 28.4 g
23 水	ツイストパン	チキンフレーク焼き クリスマスサラダ オニオンスープ お米deクリスマスケーキ	MILK	牛乳　とり肉 チーズ　ベーコン	ツイストパン　油　さとう ノンエッグマヨネーズ　マカロニ パン粉　コーンフレーク お米deクリスマスケーキ	キャベツ　ブロッコリー 赤ピーマン　レモン(果汁)　玉ねぎ にんじん　コーン ソテーオニオン　ほうれんそう	823 kcal 32.5 g
給食回数　17回		都合により献立が変わる場合もあります。 ★毎月１９日は【食育の日】です。家庭でも食育について考えてみましょう。				12月分の平均栄養価	800 kcal 31.7 g



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

