２０２３年１２月　学校給食予定献立表

坂戸市立　　中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素	
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品				
日(曜)		たんぱく質	無機質	カロテン	Ｖ．Ｃ．	炭水化物	脂質		ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	たんぱく質(ｇ)
1(金)	牛乳		牛乳						853	30.9
	鶏南蛮	油揚げ かまぼこ 鶏肉		にんじん	たまねぎ ねぎ	でん粉 砂糖 うどん		清酒 しょうゆ 塩 一味唐辛子 削り節		
	じゃが丸くん	鶏卵	ﾁｰｽ			じゃがいも でん粉	米油	こしょう		
	ほうれん草のおかかあえ	かつお節		にんじん ほうれんそう	もやし			しょうゆ		
4(月)	牛乳		牛乳						860	35.3
	ごはん					米				
	さばの味噌煮	さば 赤みそ			しょうが	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ		
	生揚げのすき煮	生揚げ 豚肉		にんじん	ねぎ 干ししいたけ	しらたき じゃがいも 砂糖	米油	清酒 しょうゆ		
	浅漬け				ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり			塩		
5(火)	牛乳		牛乳						871	27.1
	ツイストパン					ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ				
	ニョッキのクリーム煮	鶏肉	生ｸﾘｰﾑ 牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	ﾊﾞﾀｰ 米油	白ﾜｲﾝ 塩 こしょう ﾛｰﾚﾙ		
	イタリアンサラダ	ﾁｷﾝﾘﾝｿｰｾｰｼﾞ	ﾁｰｽ		ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油 米油	塩 米酢 こしょう ﾊﾟﾝﾙ		
6(水)	牛乳		牛乳						845	33.1
	しめじごはん	油揚げ 鶏卵 鶏肉		にんじん	ごぼう しめじ	砂糖 米	米油	清酒 しょうゆ 塩		
	豚肉のねぎごまソースかけ	豚肉		ﾁﾝｹﾞﾝﾀｲ	しょうが ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま 米油	清酒 本みりん しょうゆ		
	りんご				りんご					
7(木)	牛乳		牛乳						771	30.9
	フィッシュバーガー	すけとうだら			ｷｬﾍﾞﾂ	小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 砂糖 こどもﾊﾟﾝ	ごま 米油	中濃ｿｰｽ 塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	ポトフ	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ		にんじん かぶの葉	たまねぎ かぶ	じゃがいも	米油	塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
8(金)	牛乳		牛乳						888	27.4
	チキンエッグカレーライス	うずら卵 鶏肉	ﾁｰｽﾞ	にんじん	しょうが ｾﾛﾘｰ たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 塩 ｶﾚｰ粉 ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	花野菜のサラダ	ﾎﾞｰｸﾊﾑ		ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ｶﾘﾌﾗﾜｰ きゅうり		ﾏﾖﾈｰｽﾞ	塩 こしょう		
11(月)	牛乳		牛乳						774	30.3
	ごはん					米				
	豚肉と大根の味噌煮	生揚げ 赤みそ 豚肉		にんじん	だいこん ねぎ	砂糖 こんにゃく		本みりん しょうゆ 削り節 煮干し		
	小松菜とツナのあえ物	まぐろ油漬け		こまつな	ｷｬﾍﾞﾂ とうもろこし缶	砂糖	米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
12(火)	牛乳		牛乳						800	32.5
	ライスボールパン					ﾗｲｽﾎﾞｰﾙﾊﾟﾝ				
	照り焼きチキンとごぼうのスパゲッティ	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ		小ねぎ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ	ごぼう しょうが たまねぎ にんにく	でん粉 砂糖 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	米油	清酒 白ﾜｲﾝ 本みりん しょうゆ 塩 こしょう 一味唐辛子		
	ハムのマリネ	ﾎﾞｰｸﾊﾑ			ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり たまねぎ	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
13(水)	牛乳		牛乳						786	29.8
	ポテトピラフ	豚肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし缶	じゃがいも 米	ｵﾘｰﾌﾞ油 ﾊﾞﾀｰ 米油	清酒 塩 こしょう		
	あじのエスカベーシュ	あじ		にんじん	ｾﾛﾘｰ たまねぎ	小麦粉	米油	清酒 塩 米酢 こしょう		
	みかん				みかん					
14(木)	牛乳		牛乳						813	35.4
	中華丼	うずら卵 えび 豚肉		にんじん	しょうが たけのこ にんにく はくさい	でん粉 砂糖 米	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 塩		
	わかめスープ	豆腐 鶏肉	干しわかめ	にんじん	ねぎ しめじ		ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう 削り節		
	手作り二色ゼリー		寒天 牛乳			砂糖		ｺｺｱ ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ		
15(金)	牛乳		牛乳						878	30.8
	マーボーラーメン	赤みそ 押し豆腐 豚肉		にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ	でん粉 砂糖 中華めん	ごま油 米油	しょうゆ 塩 鶏がら ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ		
	じゃこ入り大学芋		かえり煮干し			さつまいも 砂糖	ごま 米油	しょうゆ		
	キャベツの昆布漬け		昆布	にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ			塩		
18(月)	牛乳		牛乳						833	33.0
	里芋ごはん	油揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう 干ししいたけ	さといも 砂糖 米		清酒 しょうゆ 塩		
	さごしのゆず味噌がけ	白みそ さごし			しょうが ゆず	小麦粉 でん粉 きび砂糖	米油	清酒 しょうゆ		
	ほうれん草とキャベツのおひたし			にんじん ほうれんそう	ｷｬﾍﾞﾂ			しょうゆ		
	ヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ							
19(火)	牛乳		牛乳						823	33.5
	ごはん					米				
	肉団子のもち米蒸し	押し豆腐 豚肉			しょうが たまねぎ	ﾊﾟﾝ粉 もち米		しょうゆ 塩		
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ		
	ピリッとはくさい				きゅうり はくさい		ﾗｰ油	しょうゆ 塩		
20(水)	牛乳		牛乳						866	31.3
	クロワッサン					ｸﾛｳｯｻﾝ				
	クリスピーチキン	鶏肉	ﾌﾚｰﾚｰﾖｰｸﾞﾙﾄ		しょうが にんにく	小麦粉 ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	米油	しょうゆ ｶﾚｰ粉		
	ホワイトシチュー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	ﾊﾞﾀｰ 米油	白ﾜｲﾝ 塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
	グリーンサラダ			赤ﾋﾟｰﾏﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
	焼きプリンタルト					焼きﾌﾟﾘﾝﾀﾙﾄ				
	給　食　回　数　14　回							今月の栄養量	833	31.5
	＊材料は都合により変更する場合があります							基準栄養量	830	27.0～41.5

かぜに負けない

体づくりのための食事

　かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。
　特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンＡ、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンＣが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

なべ料理のすすめ

　なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。
　みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

ビタミン類をとって かぜを防ごう