

給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	主な材料と、体内での働き					
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
2 (月) 763 13.6	ご飯 茎わかめと卵のスープ いかチリ	かまぼこ 卵 いか	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき セロリ にんにく 生姜	米 じゃがいも 砂糖	油
3 (火) 770 18.8	ハンバーガー (丸パン ハンバーグ ケチャップソース キャベツのソテー チーズ) 白菜のクリーム煮	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 白菜 玉ねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも 小麦 砂糖	油 バター	
4 (水) 828 16.8	ご飯 おでん いわし生姜煮 三色和え	鶏肉 いわし かまぼこ うずら卵 ちくわ 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	大根 こんにやく 生姜 もやし	米 里芋 砂糖	油 ごま
5 (木) 857 13.4	キャロットパン 坦々麺 揚げしゅうまい オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ もやし 椎茸 生姜 にんにく オレンジ	パン 砂糖	油 ごま油 ごま
6 (金) 762 12.3	【マナーめざしの日】 麦ご飯 みそ汁 ひじきと大豆の煮物 コロッケ 焼きめざし	牛肉 大豆 天ぷら	牛乳 ひじき めざし	人参 小松菜 いんげん	白菜 玉ねぎ こんにやく えのき	米 麦 じゃがいも 砂糖	油
9 (月) 753 15.6	【世界の料理：中国】 ご飯 春雨スープ ホイコーロー	豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ	米 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま
10 (火) 747 17.9	ミルクパン ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ 角チーズ	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 グリーンピース	玉ねぎ にんにく コーン マッシュルーム ブロッコリー	パン じゃがいも 砂糖	油
11 (水) 762 15.5	【郷土料理：新潟県】 ご飯 のっぺい汁 タレカツ もやしの甘酢和え	鶏肉 豚肉 油揚げ 天ぷら ちくわ	牛乳	人参	大根 こんにやく ごぼう もやし れんこん	米 砂糖 里芋	油 ごま

☆ 郷土料理：新潟県 ☆
「のっぺい汁」は、正月やお盆などの年中行事の際に食べられています。新潟県の豊かな食文化を背景とした郷土料理です。鶏肉や季節の食材を煮込んだ汁ものになっています。

12 (木) 799 15.4	バイパン クリームスパゲティ フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン スパゲティ 小麦 砂糖	油 オリーブ油 バター アーモンド
13 (金) 822 15.7	【かまっ子の日：大根】 麦ご飯 豚肉と大根の煮物 さんまゆすみそ煮 ほうれん草のごま和え	豚肉 厚揚げ さんま	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	大根 こんにやく ゆず	米 麦 里芋	油 ごま
16 (月) 815 13.3	麦ご飯 冬野菜のカレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 小松菜	大根 ブロッコリー 玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう みかん りんご 桃	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま
17 (火) 752 16.3	食パン マーガリン 白いんげん豆のスープ ホキフライ あげほのソース アスパラソテー	鶏肉 ホキ 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ アスパラ コーン	パン マカロニ 砂糖	油 マヨネーズ マーガリン
18 (水) 766 14.4	ご飯 がんもと野菜の煮物 春雨炒め	鶏肉 ハム がんも	牛乳 わかめ	人参 いんげん ほうれん草	れんこん 椎茸 こんにやく コーン ごぼう	米 じゃがいも 春雨 さとう	油 ごま油 ごま
19 (木) 765 16.4	【かみかみデー】 ワンローフパン りんごジャム すき焼きうどん れんこんサラダ	牛肉 豆腐 ツナ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき 白菜 れんこん 枝豆	パン 乾麺 砂糖 ジャム	油
20 (金) 776 12.6	【冬至】 ご飯 つみれ汁 かぼちゃの天ぷら きんぴらごぼう	牛肉 とびうお 厚揚げ	牛乳	人参 ニラ いんげん	椎茸 大根 えのき ごぼう こんにやく	米 砂糖 でん粉	油 ごま

☆ 冬至 ☆ かぼちゃを食べて健康に！
今年の冬至は、12月22日です。冬至とは、1年で最も昼の長さが短くなる日のことです。
冬至には、これからの寒い冬を元気に過ごせることを願って、かぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入る風習があります。給食では、かぼちゃを天ぷらにしました。

23 (月) 831 12.8	【クリスマス】 コーンご飯 野菜スープ 照り焼きチキン ほうれん草ソテー クリスマスデザート	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ セロリ コーン	米 じゃがいも 砂糖	油 デザート 砂糖
--------------------------	---	------------	----	--------------------	---------------------------	------------------	-----------------

太字が地場産物使用の食材です。
*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

< 栄養価 >

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
12月分平均	785	15.0
基準値	830	摂取エネルギーの 13-20%