



# 給食献立表12月



## 坂町立坂中学校

日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 月	ごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 具だくさん豚汁	牛乳 豚肉 生揚げ 煮干し 中みそ 白みそ	ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	米 油 さといも 板こんにゃく 小いわしの梅の香揚げ	636 26.2 21.9	12 金	リッチパン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー ツナコーンサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー こまつな キャベツ とうもろこし	リッチパン 油 じゃがいも 米粉 バター さとう	635 24.2 26.1
2 火	ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華煮 れんこんきんぴら	牛乳 豚肉 焼き豆腐 牛肉	たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ にら れんこん さやいんげん	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 しらたき 白いりごま	614 25.6 19.1	15 月	ごはん 牛乳 鮭の香草マヨ焼き ワンタンスープ	牛乳 さけ くきわかめ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しめじ	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ワンタン	542 25.5 13.4
3 水	ごはん 牛乳 マーボー大根 鶏と春雨のサラダ	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 卵 鶏ささみフレーク	だいこん たまねぎ にんじん にら こまつな もやし	米 さとう ごま油 春雨 白いりごま	577 29.9 15.9	16 火	ごはん ジョア すき焼き風煮 ツナと野菜のごま和え いちごムース	牛肉 焼き豆腐 ツナ ジョア	たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ こまつな キャベツ	米 さとう 油 しらたき 白いりごま 白すりごま いちごムース	601 26.1 13.6
4 木	ごはん 牛乳 焼き鳥丼 すまし汁	牛乳 鶏肉 卵 木綿豆腐 かまぼこ	たまねぎ 白ねぎ さやいんげん だいこん えのきだけ にんじん 葉ねぎ	米 さとう ザラメ	591 22.3 16.6	17 水	小型バターパン 牛乳 カレーうどん ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 鶏ささみフレーク	たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ とうもろこし	バターパン 油 さとう 白すりごま ごま油	647 25.2 26.6
5 金	ビッグロール イチゴジャム 牛乳 ポトフ もち麦サラダ	牛乳 ウインナーソーセージ チキンハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな	ビッグロール じゃがいも もちむぎ さとう 油	601 20.8 24.1	18 木	ごはん 牛乳 そばろごはん もずくとえのきたけのスープ	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 もずく	にんじん 乾しいたけ えだまめ たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	米 油 春雨 白いりごま ごま油	595 24.8 19.0
8 月	ごはん 牛乳 他人丼 カルちゃんサラダ	牛乳 豚肉 卵 ツナ ちりめん ひじき	たまねぎ にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ キャベツ	米 さとう かたくり粉 白いりごま 油	623 26.3 21.8	19 金	ごはん 牛乳 ふりかけ(いろいろやさい) 美酒鍋 くわいのから揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉	はくさい たまねぎ にんじん もやし しめじ 白ねぎ しゅんぎく くわい	米 板こんにゃく 油 ふりかけ	589 22.4 18.3
9 火	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲンサイの炒め物 肉団子とキャベツのスープ	牛乳 豚肉	チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しめじ にら	米 油 さとう ごま油	553 20.2 17.0	22 月	小型ビッグロール 牛乳 ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ	牛乳 豚ひき肉 チキンハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース かぼちゃ キャベツ	ビッグロール さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	629 23.4 21.8
10 水	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース焼き 白菜と卵のスープ	牛乳 ベーコン 卵 ハンバーグ	たまねぎ しめじ にんじん はくさい	黒糖パン 油 かたくり粉	641 27.5 26.2	23 火	小型ツイストパン 牛乳 ローストチキン ミネストローネ クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト缶	ツイストパン ごま油 じゃがいも さとう クリスマスケーキ	725 28.1 36.5
11 木	中華麺 牛乳 みそラーメン 具だくさん春巻き	牛乳 豚肉 なんと わかめ 赤みそ	にんじん もやし たまねぎ 葉ねぎ とうもろこし メンマ	中華麺 ごま油 油 春巻き	569 23.3 18.7						

\* 物資の都合により献立を変更することがあります。  
\* 2年生は5日・8日・9日・10日・11日は給食はありません。

### 冬至に「運盛り」！

冬至に食べるものといえば「かぼちゃ」が有名ですが、「運盛り」といって、末尾に「ん」のつく食べ物を食べるとさらに縁起が良いとされています。さらに、「にんじん」、「れんこん」、「きんかん」、「なんきん（かぼちゃ）」、「ぎんなん」、「かんてん」の言葉の中には2回「ん」があり、特に運を呼び込むと言われています。

