

12月

スクールランチ予定献立表

中学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
1	ごはん	様似米	2	塩ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、白菜、人参、 長ねぎ、コーン、なると、にんにく	3	ごはん	様似米	4	コッペパン・ マーマレードジャム	コッペパン、マーマレードジャム	5	ごはん	様似米
日	味噌汁(豆腐、 なめこ、長ねぎ)	豆腐、なめこ、長ねぎ	日	いももちみたらし あん	いももち	日	すまし汁(ワカメ、えのき 茸、かまぼこ、長ねぎ)	ワカメ、えのき茸、かまぼこ、長ねぎ	日	豆乳スープ	豆乳、白菜、ベーコン、玉葱、しめじ、 人参	日	味噌汁(大根、 ごぼう、長ねぎ)	大根、ごぼう、長ねぎ
(月)	炒り鶏	鶏肉、こんにゃく、里芋、ごぼう、 人参、れんこん、いんげん	(火)	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	(水)	豚肉と厚揚げの 甘みそ炒め	キャベツ、絹揚げ、豚肉、人参、 ピーマン、しょうが	(木)	スペイン風オムレツ	卵、じゃがいも、玉葱、チーズ、 ベーコン、牛乳	(金)	ほっけ海苔塩から 揚げ	ほっけ、しょうが、にんにく、のり
	かにしゅうまい	かにしゅうまい					大根とツナの 和え物	小松菜、ツナ、切干大根、人参、ごま		マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、かに風味かまぼこ、 人参		じゃがいもの カレー煮	じゃがいも、豚肉、玉葱、人参
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、豚肉、ごま			小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、大豆、豚肉	
8	ごはん	様似米	9	クリームスパゲティ	スパゲティ、いか、あさり、えび、 牛乳、玉葱、ベーコン、人参、 スキムミルク、チーズ	10	ごはん	様似米	11	バターパン	バターパン	12	ごはん	様似米
日	味噌汁(じゃがいも、 ワカメ、油揚げ)	じゃがいも、ワカメ、油揚げ	日	枝豆コーンサラダ	枝豆、コーン、玉葱	日	味噌汁(豆腐、 ふのり、長ねぎ)	豆腐、ふのり、長ねぎ	日	ミネストローネスープ	トマト、キャベツ、玉葱、ウインナー、に んにく、パセリ	日	和風汁	豆腐、里芋、油揚げ、鶏肉、ごぼう、 人参
(月)	豚肉のネギ塩炒め	玉葱、小松菜、豚肉、長ねぎ、人参	(火)	りんごのタルト	りんごタルト	(水)	牛丼の具	牛肉、玉葱、こんにゃく、しめじ、 しょうが	(木)	照り焼きチキン	鶏肉	(金)	ますのみりん漬け 焼き	ます
	黄金育ちのクルリン 玉子焼き	黄金育ちのクルリン玉子焼き		アレルギー表示			おかか和え	白菜、チンゲン菜、人参、かつお節		ポテトサラダ	じゃがいも、胡瓜、ポークハム、 コーン、人参		みそおでん	こんにゃく、大根、人参、ちくわ、 しょうが
	アレルギー表示			えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉						小麦、牛肉、大豆			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、さけ、大豆、鶏肉、ごま	
15	ごはん	様似米	16	かしわうどん	うどん、鶏肉、長ねぎ、人参、 かまぼこ、しいたけ	17	ごはん	様似米	18	コッペパン・チョコ レートスプレッド	コッペパン、チョコレートスプレッド	19	ごはん	様似米
日	味噌汁(キャベツ・ 玉葱)	キャベツ、玉葱	日	オレンジカップ ケーキ	ホットケーキミックス、ヨーグルト、 オレンジ、マーマレードジャム、バター、 スキムミルク	日	かき玉スープ	玉葱、卵、人参、ごま	日	コーンスープ	牛乳、コーン、スキムミルク、パセリ	日	味噌汁(さつまいも、 油揚げ、人参)	さつまいも、油揚げ、人参
(月)	中札内田舎どりの チキンカツ	中札内田舎鶏とり、ミニパックソース	(火)	ミニ味噌付小魚	ミニ味噌付小魚	(水)	ハンバーグ	鶏肉、豚肉、牛肉、卵	(木)	ポークビーンズ	豚肉、じゃがいも、玉葱、ベーコン、 大豆、人参、トマト	(金)	メンチカツ	鶏肉、豚肉、牛肉、玉葱
	金平ごぼう	ごぼう、人参、ごま					ポテトときのこの ガーリック炒め	じゃがいも、玉葱、しめじ、にんにく		パイナップル	パイナップル		なめ茸和え	白菜、なめ茸、ちくわ、小松菜
	のり佃煮 (ひじき入り)	のり佃煮(ひじき入り)		アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	アレルギー表示			えび、かに、小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、ごま			小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			小麦、卵、乳、大豆、豚肉			小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉	
22	ごはん	様似米	23	麦ごはん	様似米、大麦	24	冬休み 		これからの寒い冬に備えて 体を暖める根菜類などの野菜を食べましょう! 		冬はみかん! みかんの栄養 			
日	高野豆腐と根菜汁	大根、ごぼう、長ねぎ、しめじ、人参、 高野豆腐	日	ドライカレー	玉葱、豚肉、トマト、ピーマン、ごぼう、 人参、干しぶどう、にんにく、しょうが	(水)								
(月)	豚肉の野菜炒め	豚肉、玉葱、ピーマン、豚肉、黄ピーマン ス、赤ピーマン、しょうが、にんにく	(火)	手作りフライド チキン	鶏肉									
	かぼちゃ団子 ぜんざい	かぼちゃ団子、あずき		サンタさんのチョコ ケーキ	サンタさんのチョコケーキ									
	アレルギー表示			アレルギー表示										
	小麦、大豆、豚肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉										
12月の1人当たり平均摂取栄養値		エネルギー 700Kcal、たんぱく質 26.1g、脂質 20.1g、炭水化物 101.3g、食塩相当量 2.7g〔推定値〕												



今月の献立

12月22日(月)
冬至の献立「かぼちゃ団子ぜんざい」
かぼちゃと小豆は最強コンビ!



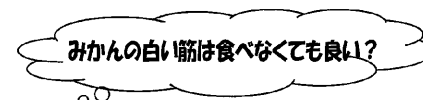
かぼちゃの栄養

- ★βカロテン～皮膚や粘膜を丈夫にします。肌の潤いを保つ働きもあるので、乾燥する冬には良いですね。
- ★ビタミンC～コラーゲンの生成を助け、肌の張りを保ちます。免疫力を高め、風邪予防になります。
- ★ビタミンE～強い抗酸化作用で老化予防になります。血行を促進して新陳代謝を助けます。
- ★カリウム～血圧正常効果やむくみ解消効果があります。
- ★食物繊維～腸内細菌の餌となり、便通を整えます。



小豆の栄養

- ★食物繊維やたんぱく質を含みます。
- ★ポリフェノール～強い抗酸化作用があります。こちらの栄養素も老化予防になります。
- ★鉄分、亜鉛～貧血予防になります。



みかんの白い筋は食べなくても良い?

いいえ、その白い筋にも抗酸化作用のあるポリフェノールと食物繊維が含まれますので、ぜひ食べて下さい。

