



12月の学校給食献立予定表

今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材

米 かぶ 人参 キャベツ ブロッコリー 白ねぎ
小松菜 みかん 白菜 大根 ほうれん草 豆腐 椎茸

		献立名		主 な 材 料 と 体 内 で の 働 き						
日 曜				おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		エネルギー (Kcal)
		主食	牛乳 副食	1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	
2月		セルフ照焼チキンバーガー (照焼チキン・コールスローサラダ)	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	しょうが(キャベツ) レモン コーン 玉ねぎ	柏型パン 砂糖 片栗粉	マヨネーズ	687	
3火		ビビンバ 卵入りわかめスープ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく しょうが 大豆もやし えのき (白ねぎ) 玉ねぎ	(米) 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	723	
4水		花野菜の豆乳シチュー 大根とチキンのサラダ りんごジャム	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー(大根) きゅうり	食パン りんごジャム 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	663	
5木		赤魚の唐揚げ 野菜の昆布和え しょうが入り豚汁	赤魚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	(キャベツ) きゅうり (大根) 白菜(椎茸) ごぼう しょうが	(米) 麦 砂糖 里芋	油 ごま	767	
6金		ビーンズサラダ アルファベットスープ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト(豆苗)	玉ねぎ きゅうり (キャベツ)	米 砂糖 マカロニ	油	648	
9月		中華丼 糸寒天の酢の物	豚肉 かまぼこ 焼豚	牛乳 わかめ 糸寒天	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜 (椎茸) もやし (キャベツ)	(米) 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	671	
10火		みそ煮込みうどん かぼす和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 白菜 (椎茸) きゅうり かぼす (白ねぎ)	(米) さつまいも うどん 砂糖		648	
11水		白いんげんのトマト煮 ごぼうのマヨネーズサラダ いちごジャム	豚肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく 枝豆 玉ねぎ ごぼう (キャベツ) コーン	ワンローフパン いちごジャム 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	729	
12木		ちくわの磯辺揚げ ひじきとベーコンの炒め煮 白菜のみそ汁	ちくわ ベーコン さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 青のり ひじき	人参 豆苗 ねぎ	ごぼう 枝豆 白菜 玉ねぎ	(米) 小麦粉 砂糖 片栗粉	油	869	
13金		冬野菜のカレー フルーツ&ゼリー	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ (大根) れんこん カリフラワー りんご みかん バイン 黄桃	(米) 麦 じゃがいも 薄力粉 ゼリー	油 バター	894	
16月		スパゲティナポリタン チップスサラダ みかん	ウインナー	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ(キャベツ) きゅうり コーン (みかん)	黒糖食パン スパゲティ 砂糖 ポテトチップ	油 オリーブ油	700	
17火		きびなごの唐揚げ 切干大根の炒め煮 さつま汁	さつま揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 きびなご	人参 いんげん ねぎ	切干大根(白菜) (大根) ごぼう	(米) 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	823	
18水		肉団子スープ ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	しょうが(キャベツ) 玉ねぎ(椎茸) 枝豆 コーン	パインパン 片栗粉	マヨネーズ	645	
19木		カレー肉じゃが 和風サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 枝豆 (キャベツ) きゅうり	(米) 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	717	
20金		さわらのゆず醤油焼き 即席漬け 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	さわら 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ	ゆず(キャベツ) きゅうり たくあん 玉ねぎ えのき	(米) 砂糖	油 ごま	710	
23月		ハンバーグ チーズサラダ かぶのスープ セレクトデザート	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	(キャベツ) きゅうり (かぶ) 玉ねぎ しめじ セロリ	ロールパン 砂糖 いちごゼリー ドーナツ	油	733	

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは
卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地場産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は達賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた
標語を、毎月紹介しています。

四時間目 おいしい給食 待ち遠しい 岡垣中学校 2年
手を洗い まちどおしかった 給食だ 岡垣中学校 3年



4時間目は、体にたくわえていた朝ごはんのエネルギーがなくなり、おなかですき始めますね。
4時間目終了のチャイムがなったら、いよいよ給食です。手洗いや、机の上の整理をして給食の準備をしましょう。
給食当番さんと協力し合って準備すると、スムーズに給食時間を始められますね。

12月23日はセレクトデザートです!
23日のエネルギーに、選んだデザート
のエネルギーを足すと、23日の摂取エネルギーが
わかります。



「ポンデドーナツ
チョコがけ」

エネルギー: 113kcal

アレルギー表示:
小麦・卵・乳・大豆



「クリスマス
いちごゼリー」

エネルギー: 35kcal

アレルギー表示: なし

