

# 12月 献立表

令和4年

金山中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	種実類・油脂類	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	《ふくしま健康応援メニュー①》 ごはん 鶏のハーブ焼き 白菜サラダ ミネストローネ(キッコーマン)	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	はくさい とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	824	29.6
								29.5	2.3	
2	金	麦ご飯 牛乳 鮭のパン粉焼き 彩りおかか和え 豚汁	さけ 豚肉 ハム 木綿豆腐 かつお節	牛乳 粉チーズ	にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし ごぼう	米 麦 パン粉 じゃがいも こんにゃく	油 マヨネーズ	884	38.7
								30.8	1.9	
5	月	チャーハン 牛乳 春巻き 中華スープ 切干大根の中華和え	たまご ハム 春巻き なた 焼豚	牛乳 しらす わかめ	にんじん きぬさや	ねぎ 切干大根 きゅうり とうもろこし	米 砂糖	ごま油 油 ごま	818	28.5
								28.9	3.7	
6	火	麦ご飯 牛乳 洋風たまご焼き 枝豆サラダ のりのみそ汁	たまご ツナ 木綿豆腐	牛乳 チーズ わかめ のり	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ だいこん	米 麦 砂糖	油 ごま油	810	34.3
								26.0	2.2	
7	水	塩野菜ラーメン 牛乳 キャラメルポテト	豚肉 なた	牛乳	にんじん いら	メンマ たまねぎ キャベツ 豆もやし きくらげ	中華まん さつまいも 三温糖	油 バター ラーメンスープ	893	31.3
								23.1	5.0	
8	木	麦ご飯 牛乳 豚すき焼き煮 大根と小松菜のみそ汁 みかん	豚肉 焼き豆腐 凍み豆腐	牛乳	にんじん こまつな	はくさい しいたけ ねぎ だいこん たまねぎ みかん	米 麦 しらたき 車麩 砂糖	油	759	30.6
								17.1	2.3	
9	金	中華丼 牛乳 わかめスープ かぼちゃ蒸しパン	豚肉 なた うずら卵 いか	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや 赤かぼちゃ	はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 蒸しパンミックス	油 ごま油 ごま	733	29.3
								22.5	2.1	
12	月	麦ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 ジュリエンスープ はちみつゆずゼリー	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく とうもろこし	米 麦 じゃがいも はちみつゆずゼリー	バター オリーブ油	855	30.4
								23.3	1.9	
13	火	五目ごはん 牛乳 ぎょうざ 大根のさっぱりあえ かきたま汁	ぎょうざ 油あげ 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉	油	728	27.8
								23.8	3.1	
14	水	麦ご飯 牛乳 タンドリーチキン バリバリサラダ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 砂糖	油 ごま油	797	29.2
								29.0	2.6	
15	木	麦ご飯 牛乳 二色漬け納豆 切干大根のカレー炒め 白菜のみそ汁	納豆 油あげ ウインナー	牛乳	にんじん いんげん 野沢菜	たくあん 切干大根 はくさい ねぎ	米 麦 砂糖	油	787	30.4
								22.1	2.3	
16	金	《ふくしま健康応援メニュー②》 ごはん 牛乳 さけの塩焼き ごまあえ 大根の豆乳入り呉汁(キューピー)	さけ 油あげ 大豆 豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖	ごま	738	38.0
								17.2	2.0	
19	月	親子丼 牛乳 和風海藻サラダ ドーナツ	鶏肉 たまご なた ツナ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 ドーナツ	油	939	34.1
								36.3	2.3	
20	火	麦ご飯 牛乳 鶏肉のごま酢あげ いそあえ すまし汁	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし えのき ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま	785	31.2
								26.6	2.5	
21	水	《クリスマスセレクト☆献立》 ケチャップライス 牛乳 ゆでブロッコリー コンソメスープ クリスマスケーキ☆ ポテトカップグラタン☆	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	グリーンピース とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 ポテトカップグラ タン	バター	829	22.8
								32.3	3.2	
22	木	《冬至献立》 麦ご飯 牛乳 さばのごまこしょう焼き 打ち豆のみそ汁 冬至かぼちゃ	さば 打ち豆 ゆで小豆	牛乳	かぼちゃ にんじん	だいこん たまねぎ	米 麦 さつまいも 白玉だんご	ごま	891	32.7
								24.1	1.5	
23	金	ハンバーグカレー 牛乳 フルーツポンチ	鶏ひき肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ みかん りんご 西洋なし	米 麦 フルーツゼリー サイダー	油	900	24.0
								20.6	2.8	

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。



ふゆ やす

ふゆ やす はじ

## 冬休みの食生活

しょうかつ ぎょうじ たの



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。