



12月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標：きれいに手を洗おう

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p>2 プルコギは韓国の料理</p> <p>大根 サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん プルコギ 春雨スープ</p>	<p>3 スープで体を温めよう</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>クロワッサン 鶏のママレード焼き マカロニクリームスープ</p>	<p>4 きりたんぽって？</p> <p>茎わかめの金平</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きりたんぽ汁</p>	<p>5 じっくり煮込んだポークハヤシ♪</p> <p>ごまドレッシング和え</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん フランクソースかけ ポークハヤシ</p>	<p>6 佐藤農園さんのおいしいきゅうり</p> <p>中華きゅうり</p> <p>牛乳</p> <p>中華麺 肉まん ちゃんぽん麺の汁</p>
<p>9 野菜を食べよう</p> <p>ナムル</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん 蒸しぎょうざ 豆腐の中華煮</p>	<p>10 かぶの栄養は？</p> <p>チーズ グリーン サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>揚げパン ミルクシュガー かぶと鶏肉のスープ</p>	<p>11 ひじきは成長期に大切な鉄分がたっぷり！</p> <p>おかか和え</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん 鶏のごまみそ焼き じゃがいもの磯煮</p>	<p>12 旬のねぎを使ったソース</p> <p>即席漬け</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん 白身魚のねぎソース かきたま汁</p>	<p>13 手作りチーズ蒸しパン</p> <p>きゅうりとわかめのさっぱり和え</p> <p>牛乳</p> <p>地粉うどん チーズ蒸しパン カレーうどん汁</p>
<p>16 冬野菜はどんな野菜？</p> <p>野菜炒め</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん からあげ 冬野菜のみそ汁</p>	<p>17 牛乳を飲んで丈夫な骨にしよう</p> <p>きのこサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ツイストパン かぼちゃグラタン オニオンスープ</p>	<p>18 よくかんで食べよう</p> <p>もやしのピリッと漬け</p> <p>牛乳</p> <p>茶飯 レバーのごまだれ そうめん汁</p>	<p>19 毎月19日は「食育の日」</p> <p>たくあんサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん さばの香味焼き 豚汁</p>	<p>20 エリンギ入りのミートスパゲティ</p> <p>フルーツヨーグルト和え</p> <p>牛乳</p> <p>フラワーロールパン チキンナゲット ミートソーススパゲティ</p>
<p>23 セレクトデザート、どっちを選んだ？</p> <p>セレクトデザート</p> <p>牛乳</p> <p>ツリーサラダ 飲むヨーグルト</p> <p>ドライカレー ローストチキン ドリアソース</p>	<p>ドライソースをドライカレーにかけて食べよう！</p>		<p>洗い残しやすい4つのポイント</p> <p>手洗い 指先 指と指の間 親指 手首</p>	

[令和6年度 12月分 学校給食献立表]

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん 牛乳 春雨スープ ブルコギ 大根サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	ごはん サラダ油 はるさめ ごま油 砂糖 ごま	にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく 玉ねぎ もやし にら 大根 きゅうり	693 kcal 29.1 g
3火	クロワッサン 牛乳 マカロニクリームスープ 鶏肉のマレード焼き コールスローサラダ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	クロワッサン サラダ油 マカロニ 米粉 マレード マヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく キャベツ コーン	830 kcal 32.6 g
4水	ごはん 牛乳 きりたんぼ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 莖わかめの金平	牛乳 豚肉 鮭 みそ 莖わかめ	ごはん きりたんぼ サラダ油 バター ごま油 しらたき 砂糖 ごま	にんじん はくさい ねぎ キャベツ ピーマン 玉ねぎ	753 kcal 31.1 g
5木	ごはん 牛乳 ポークハヤシ フランクのソースかけ ごまドレッシング和え	牛乳 豚肉 フランクフルト	ごはん サラダ油 じゃがいも ハヤシルー カレールウ 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	852 kcal 25.7 g
6金	中華めん 牛乳 ちゃんぽん麺汁 肉まん 中華きゅうり	牛乳 豚肉 なたと 肉まん	中華めん サラダ油 ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ きゅうり	763 kcal 28.4 g
9月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 蒸しきょうざ ナムル	牛乳 豚肉 なたと 豆腐 きょうざ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし きゅうり	777 kcal 27.9 g
10火	ミルクシュガー揚げパン 牛乳 かぶと鶏肉のスープ グリーンサラダ チーズ	スキムミルク 牛乳 鶏肉 ハム チーズ	コッペパン サラダ油 グラニュー糖 砂糖	にんじん 玉ねぎ かぶ はくさい キャベツ きゅうり えだまめ	705 kcal 27.1 g
11水	ごはん 牛乳 じゃが芋の磯煮 鶏のごまみそ焼き おかか和え	牛乳 鶏肉 干ひじき ちくわ 鶏肉 みそ かつお節	ごはん サラダ油 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん えだまめ ほうれんそう もやし	827 kcal 35.5 g
12木	ごはん 牛乳 かきたま汁 白身魚のねぎソース 即席漬	牛乳 豆腐 かまぼこ たまご たらでん粉付き	ごはん でん粉 サラダ油 砂糖 ごま油	干しいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん	784 kcal 27.8 g
13金	地粉うどん 牛乳 カレーうどん汁 チーズ蒸しパン きゅうりとわかめのさっぱり和え	牛乳 豚肉 スキムミルク なたと チーズ わかめ	地粉うどん サラダ油 カレールウ でん粉 蒸しパンミックス 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ねぎ きゅうり 大根	864 kcal 27.8 g
16月	ごはん 牛乳 冬野菜みそ汁 鶏のからあげ 野菜炒め	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	ごはん でん粉 サラダ油 ごま油	大根 えのきたけ はくさい ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	908 kcal 35.6 g
17火	ツイストパン 牛乳 オニオンスープ かぼちゃグラタン きのごサラダ	牛乳 鶏肉 ハム チーズ	ツイストパン サラダ油 マカロニ ベンヤメルソース パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン かぼちゃ きゅうり キャベツ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ	700 kcal 26.0 g
18水	茶めし 牛乳 そうめん汁 レバーのごまだれ もやしのピリと漬	牛乳 豚肝臓	茶めし そうめん でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり	803 kcal 29.1 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
19木	ごはん 牛乳 豚汁 さばの香味焼き たくあんサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば	ごはん さといも こんにやく 砂糖 ごま油 ごま サラダ油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ にんにく たくあん漬 きゅうり キャベツ	644 kcal 29.6 g
20金	フラワーロール 牛乳 ミートソーススパゲッティ チキンナゲット フルーツヨーグルト和え	牛乳 豚肉 チーズ チキンナゲット ヨーグルト	フラワーロール スパゲッティ サラダ油	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく セロリ エリンギ トマト水煮 黄桃缶 バイン缶	711 kcal 27.3 g
23月	ドライカレー 飲むヨーグルト ドリアソース ローストチキン ツリーサラダ セレクトデザート (チョコクレープ・ブルーベリークレープ)	ジョア 牛乳 生クリーム 鶏肉	ドライカレー サラダ油 シチュールウ マヨネーズ クレープ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく ブロccoli コーン	748 kcal 25.3 g

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

表の食育クイズの答え

4日

きりたんぼは、秋田県の郷土料理です。炊き上げたお米を杉の串に握り付け、炭火で焼きます。給食では、きりたんぼを汁物に入れて提供します。

10日

かぶはビタミンCや食物繊維が多い野菜です。かぶは丸い実の部分だけでなく、葉にもビタミンが含まれています。



16日

冬が旬の野菜は白菜、大根、かぶ、ごぼう、ほうれんそう、春菊、ねぎなどがあります。冬が旬の野菜には、寒さやかぜに効果的な作用があります。

23日

セレクトデザートは、「チョコクレープ」と「ブルーベリークレープ」の2種類から好きな方を選びます！

給食レシピ

～ローストチキン～

材料 4人分

- ・鶏もも肉 70g × 4個
- ★しょうが(すりおろし) … 小さじ1/5
- ★にんにく(すりおろし) … 小さじ1/2
- ★しょうゆ … 小さじ1
- ★酒 … 小さじ1
- ★塩 … 小さじ1/3
- ★こしょう … 少々

作り方

- ①★を全て合わせ、鶏肉に下味をつける。
- ②オーブンで200℃、20分を目安に焼く。



～ツリーサラダ～

材料 4人分

- ・ブロッコリー … 160g
- ・コーン … 25g
- ・にんじん … 10g
- ★マヨネーズ … 大さじ2
- ★しょうゆ … 小さじ1/2

作り方

- ①野菜を茹で、粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やしておく。
- ②★を合わせ、野菜と和える。

