

## 12月 予定献立表(中学校)

今月の目標 「寒さに負けない食事をしよう」

米・牛乳・豚肉・小松菜・  
ほうれん草・大根・白菜

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

| 実施日  | 献立名   | 主な材料とその働き                    |                      |                        |  |   |                            | 栄養量        |         |      |         |
|------|---|------------------------------|----------------------|------------------------|--|---|----------------------------|------------|---------|------|---------|
|      |   | 主に体の組織を作る食品(赤)               |                      | 主に体の調子を整える食品(緑)        |  | 主にエネルギーになる食品(黄)                         |                            | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
|      |   | 1群                           | 2群                   | 3群                     | 4群   | 5群                                      | 6群                         |            |         |      |         |
| 1月○  | ご飯 じゃがいものポトフ<br>タコライスミート<br>タコスサラダ<br>ごはんにせて<br>食べよう!<br>【新メニュー♪】           | 鶏肉<br>ワインナー<br>豚肉            | 牛乳 チーズ               | 人参 パセリ トマト             | 白菜 玉ねぎ<br>セロリー にんにく<br>生姜 キャベツ コーン                 | 米 ジャガ芋<br>砂糖                            | 油<br>ドレッシング                | 772        | 29.0    | 24.5 | 2.5     |
| 2火○  | ご飯<br>白井市産大根のマーボースープ<br>春巻 鶏肉とアーモンドの炒め物<br>【新メニュー♪】                         | 豚肉<br>鶏肉                     | 牛乳                   | にら 人参<br>ピーマン          | 生姜 にんにく<br>大根 長ねぎ 椎茸<br>こんにゃく キャベツ<br>玉ねぎ たけのこ     | 米 砂糖 小麦粉<br>でん粉 春雨                      | ごま油 油<br>アーモンド             | 766        | 23.3    | 28.3 | 2.1     |
| 3水○  | 麦ご飯<br>白井市産ほうれん草ポークカレー<br>チキンナゲット(2個)<br>キャベツの三色サラダ                         | 豚肉<br>鶏肉                     | 牛乳                   | 人参 ほうれん草               | 生姜 にんにく<br>玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン                    | 米 大麦 パン粉<br>小麦粉 米粉<br>じゃが芋 ルウ           | 油<br>ドレッシング                | 832        | 29.8    | 22.8 | 2.5     |
| 4木○  | パンネボロネーゼ<br>たらの磯辺フライ<br>根菜ごまヨーソラダ<br>レモンカスタードタルト                            | 豚肉 大豆<br>たら かまぼこ             | 牛乳 スキムミルク<br>チーズ あおさ | 人参 トマト<br>パセリ          | にんにく 玉ねぎ<br>セロリー れんこん<br>ごぼう 枝豆                    | パンネ ルウ<br>砂糖 パン粉 小麦粉<br>タルト             | オリーブオイル<br>マヨネーズ<br>ごま ごま油 | 767        | 33.9    | 34.4 | 2.8     |
| 5金○  | ご飯 さつまいもの味噌汁<br>とりつくね焼き<br>切干大根の含め煮 チーズ                                     | 豆腐 味噌<br>鶏肉 豚肉<br>油揚げ        | 牛乳 チーズ               | 人参 小松菜                 | 白菜 えのき<br>長ねぎ 切干大根<br>椎茸 玉ねぎ 枝豆                    | 米 さつま芋<br>パン粉 砂糖                        | 油 ごま                       | 753        | 30.1    | 18.7 | 2.5     |
| 8月○  | 麦ご飯 わかめスープ<br>ブルコギ丼の具<br>ブロッコリーのマヨネーズサラダ                                    | 鶏肉 豆腐<br>なると 豚肉              | 牛乳 わかめ               | 人参 チンゲン菜<br>にら ブロッコリー  | もやし 長ねぎ<br>にんにく 玉ねぎ<br>コーン                         | 米 大麦 春雨<br>砂糖 じゃが芋                      | ごま ごま油<br>マヨネーズ            | 804        | 28.5    | 26.2 | 2.5     |
| 9火○  | 黒糖パン 冬の味覚シチュー<br>オムレツトマトソース<br>人参のマリネ ヨーグルト<br>【新メニュー♪】                     | 鶏肉 卵<br>ツナ                   | 牛乳 スキムミルク<br>ヨーグルト   | 人参 ほうれん草<br>パセリ        | 玉ねぎ しめじ<br>きゅうり                                    | パン さつま芋<br>米粉 砂糖                        | 生クリーム<br>バター 油             | 786        | 30.9    | 26.8 | 3.0     |
| 10水○ | ご飯 キムチスープ<br>油淋風鰨の揚げ煮<br>韓国風じゃが<br>ラフランズゼリー<br>【新メニュー♪】                     | 鶏肉 豆腐<br>鰯 豚肉                | 牛乳                   | にら 人参                  | 白菜 えのき<br>にんにく 玉ねぎ<br>長ねぎ 白滝                       | 米 ジャガ芋<br>砂糖 でんぶん<br>ゼリー                | ごま油 油<br>ごま                | 766        | 31.4    | 21.3 | 2.5     |
| 11木○ | 味噌煮込みうどん<br>かつおコロッケ<br>ほうれん草の和風サラダ<br>蒸しケーキ                                 | 鶏肉 油揚げ<br>かまぼこ 味噌<br>かつお     | 牛乳 海苔                | 人参 小松菜<br>ほうれん草        | 大根 ごぼう 椎茸<br>長ねぎ えのき<br>玉ねぎ                        | うどん 砂糖<br>じゃが芋 パン粉 小麦粉<br>蒸しケーキ         | 油 ごま<br>マヨネーズ              | 752        | 26.0    | 35.5 | 3.3     |
| 12金○ | ★かみかみ献立★<br>玄米入りご飯 かきたま汁<br>きんぴら豚丼の具<br>味噌ドレッシングサラダ                         | 卵 鶏肉<br>豆腐 豚肉<br>味噌          | 牛乳 わかめ               | 人参                     | 椎茸 きゅうり<br>長ねぎ 玉ねぎ<br>えのき ごぼう<br>白滝 生姜<br>キヤベツ もやし | 米 玄米<br>でん粉 砂糖                          | 油 ごま油<br>ごま                | 817        | 33.4    | 26.5 | 3.0     |
| 15月○ | ご飯 厚揚げの中華煮<br>焼壳(2個) 春雨サラダ  | 鶏肉 紹揚げ<br>豚肉 ハム              | 牛乳                   | 人参 チンゲン菜               | 生姜 長ねぎ もやし<br>こんにゃく 玉ねぎ<br>きくらげ きゅうり               | 米 砂糖<br>でん粉 春雨<br>パン粉 小麦粉               | 油 ごま油<br>ごま                | 811        | 29.3    | 26.2 | 2.2     |
| 16火○ | 食パン チキンピーンズ<br>マカロニグラタン 青菜のソテー  | 鶏肉 大豆<br>チーズ スキムミルク<br>ワインナー | 牛乳                   | 人参 トマト<br>小松菜          | にんにく 生姜<br>玉ねぎ しめじ<br>枝豆 コーン                       | パン ジャガ芋<br>白いんげん豆<br>マカロニ パン粉<br>小麦粉 砂糖 | 油 バター<br>オリーブオイル           | 760        | 31.6    | 30.5 | 3.3     |
| 17水○ | ご飯 豚汁<br>ささみのねぎソースかけ<br>小松菜の納豆和え  | 豚肉 豆腐<br>味噌 鶏肉<br>納豆 鰯節      | 牛乳                   | 小松菜 人参                 | こんにゃく ごぼう<br>大根 長ねぎ<br>にんにく 生姜                     | 米 ジャガ芋<br>でん粉 砂糖                        | 油 ごま油                      | 771        | 38.3    | 20.8 | 2.3     |
| 18木○ | とうじこんだて<br>ご飯 かぼちゃだんご汁<br>さばのゆず味噌煮<br>ひじきの炒め物                               | 鶏肉 油揚げ<br>鰯 味噌<br>豚肉 さつま揚げ   | 牛乳 ひじき               | 人参 小松菜<br>かぼちゃ         | 椎茸 大根 ごぼう<br>長ねぎ こんにゃく<br>枝豆 ゆず                    | 米 芋団子 でん粉<br>砂糖                         | 油                          | 817        | 32.4    | 25.5 | 2.4     |
| 19金○ | クリスマス献立<br>キヤロットピラフ オニオンスープ<br>もみの木ハンバーグきのこデミソース<br>イタリアンサラダ<br>クリスマスいちごプリン | ベーコン<br>鶏肉 豚肉                | 牛乳                   | 赤ピーマン パセリ<br>人参 ブロッコリー | コーン 玉ねぎ<br>えのき キヤベツ                                | 米 ジャガ芋<br>ルウ 砂糖<br>プリン                  | オリーブオイル<br>バター<br>ドレッシング   | 830        | 28.5    | 23.4 | 3.3     |

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

&lt;保護者の方へ&gt;

・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。

・予定献立表とアレルゲン配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。

・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。

・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた

「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。

詳しくは市のHPをご覧ください。

「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。

1月の給食は、  
8日(木)からです。

## 給食レシピ紹介♪

給食意見箱にレシピを教えてほしいという声が多数届いていたので、給食の人気のレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください♪

## ☆ワインナーとキャベツのガリバタソテー☆

【材料 4人分】

ワインナー 50g  
キャベツ 100g(約2枚)  
にんじん 40g(約1/4本)  
ブロッコリー 70g  
おろしにんにく 5g  
バター 15g  
塩 小さじ1/3  
こしょう 少々  
醤油 小さじ1/3

【作り方】

①ブロッコリーは、小房にカットし、固めにゆでておく。  
②ワインナーは1cm幅にスライスしておく。  
キャベツは1cmスライス、にんじんは短冊切りにしておく。  
③フライパンにバターを熱し、おろしにんにくを入れ、香りが出てきたらワインナーを入れる。  
④人参、キャベツを順に炒め、調味料を加える。  
⑤ブロッコリーを加え、よく炒めて出来上がり。



## ☆ささみのねぎソースかけ☆

【材料 4人分】

鶏ささみ肉切り身 4枚  
(1枚60g程度)  
酒 15g(大さじ1)  
塩 少々  
でん粉 適量  
揚げ油 適量

【作り方】

①肉に酒・塩をふり、でんぶんをまぶして、180℃の油で揚げる。  
②フライパンにごま油・みじん切りにした長ねぎ、すりおろしたにんにくとしょうがを加え、香りを出すように炒める。  
残りの調味料を加え、少し煮詰めて、たれを作る。  
③①に②をまんべんなくからませて、出来上がり。

《たれ》

長ねぎ 15g  
しょうが 2g  
にんにく 2g  
ごま油 2g(小さじ1/2)  
醤油 18g(大さじ1)  
砂糖 9g(大さじ1)  
酢 15g(大さじ1)  
水 10g(小さじ2)