



# 給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

| 日付  | 献立名   | 12月 -1kcal<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | 主な材料                  |               |                                  |                            |                               |                         |
|---|---|--|-----------------------|---------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------|
|   |   |  | 血や肉になる                |               | 体の調子をととのえる                       |                            | 力や熱のもとになる                     |                         |
| 2 (月)                                       | ごはん けんちん汁 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根サラダ<br>牛乳 栗とさつま芋タルト | 872<br>36.5<br>25.9<br>2.8               | 牛乳<br>豆腐<br>チーズ       | 鶏肉<br>鮭       | 人参<br>ねぎ<br>生姜<br>しめじ            | 大根<br>ごぼう<br>玉ねぎ<br>パセリ    | 給食用精米<br>こんにゃく<br>清酒<br>マヨネーズ | 里芋<br>米油<br>ワイン<br>三温糖  |
| 3 (火)<br>5 (水)<br>6 (金)                     | 3年生研修旅行<br>給食はありません、1・2年生はお弁当を持参して下さい。      |  |                       |               |                                  |                            |                               |                         |
| 9 (月)                                       | 麻婆豆腐丼 春雨スープ もやしサラダ 牛乳 ミニゼリー                 | 787<br>29.9<br>22.1<br>3                 | 牛乳<br>豆腐<br>大豆ペースト    | 豚ひき肉<br>大豆ミート | ねぎ<br>にら<br>生姜<br>白菜             | 人参<br>干椎茸<br>にんにく<br>しめじ   | 給食用精米<br>米油<br>三温糖<br>でん粉     | 大麦<br>ごま油<br>清酒<br>はるさめ |
| 10 (火)                                      | ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のBBQソースかけ 辛子あえ<br>牛乳 Caウエハース   | 791<br>29.4<br>25.9<br>2.9               | 豆腐<br>牛乳<br>あさり       | 油揚げ<br>豚肉     | 小松菜<br>生姜<br>レモン果汁<br>人参         | 玉ねぎ<br>りんご<br>キャベツ         | 給食用精米<br>でん粉<br>三温糖           | 清酒<br>こめ油               |
| 11 (水)                                      | 麦ごはん 白菜のみそ汁 ブリのみそフライ 小松菜の煮浸し<br>牛乳 ゆめオレンジ   | 809<br>27.6<br>25.3<br>2.6               | 油揚げ<br>凍豆腐<br>ぶりみそフライ | 牛乳            | 干椎茸<br>小松菜<br>人参                 | 白菜<br>しめじ<br>ゆめオレンジ        | 給食用精米<br>じゃが芋<br>しらたき         | 大麦<br>コメ白絞油<br>清酒       |
| 12 (木)                                      | コッペパン ジャム ビーフシチュー サラダ 牛乳<br>クリスマスデザート       | 802<br>28<br>26.2<br>3.4                 | 牛乳<br>大豆ペースト          | 牛肉<br>チーズ     | にんにく<br>人参<br>マッシュルーム<br>グリーンピース | 玉ねぎ<br>セロリ<br>トマト缶<br>キャベツ | コッペパン<br>ごめ油<br>オリブ油          | ジャム<br>じゃが芋             |
| 13 (金)                                      | 醤油ラーメン シュウマイ 牛乳 ホイップフルーツ                    | 888<br>34.3<br>28.5<br>3.1               | 牛乳<br>シュウマイ           | 煮豚            | メンマ<br>ねぎ<br>レースン                | ほうれん草<br>バナナ               | 中華めん<br>ホイップ                  |                         |
| 12月16日(月)～1月7日(火) 冬季休業                      |   |  |                       |               |                                  |                            |                               |                         |
| 【 給食提供基準量 】 エネルギー830kcal たんぱく質 脂質25g 塩分2.5g |   |  |                       |               |                                  |                            |                               |                         |

★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食材を変更することがあります。ご理解下さいますようお願いいたします。  
★マヨネーズは卵を使用していないものを提供しています。

- 11日(水)に提供予定の「ゆめオレンジ」の正式名称は「愛媛果第28号」といいます。名前から想像がつくように愛媛県で開発された品種で、2005年に品種登録されました。数多くある柑橘の中では、まだ新しい品種だそうです。果汁がたっぷりで、酸味が少なく食べやすいオレンジです。
- 12日(木)は本当のクリスマスまでには日がありますが、クリスマス献立を提供予定です。普段の給食では提供されない特別なデザートを準備中です。当日を楽しみにして下さい！
- 13日(金)は久しぶりに「醤油ラーメン」を提供します。ここ数年は提供していない珍しいメニューです。なかなか出てこない理由に気付いた方は栄養士まで答え合わせに来て下さいね～



## ～12月の給食のお休み～

◆3日(火)、4日(水)、5日(木)、6日(金)

3年生研修旅行

1年生、2年生はお弁当を持参して下さい

