

令和6年

12月献立表

開進第四中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	みぞれうどん 飲用牛乳 かき揚げ 野菜のゴマみそ和え	削り節 豚肉 牛乳 竹輪 みそ		うどん さつまいも 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 白ごま(ねり) 白すりごま		ねぎ 大根(地場) 大根(葉) たまねぎ コーン にんじん 小松菜 もやし		823	15.6	32.5	3.1
3日	ピラフ 飲用牛乳 鮭と里芋の豆乳みそグラタン 小松菜サラダ	ウインナー 牛乳 鮭 豆乳 みそ チーズ まぐろ缶		米 大麦 バター 米油 里芋 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ブロッコリー 小松菜 コーン もやし レモン		749	15.6	33.9	3.0
4日	一斉給食 ~キャベツ~ 回鍋肉丼 飲用牛乳 中華風コーンスープ	豚肉 みそ 牛乳 ベーコン 卵		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ		727	16.8	27.5	3.5
5日	小中一貫コラボ~開四小~ わかめごはん 飲用牛乳 たらの紅葉焼き 肉じゃが くだもの(みかん)	わかめご飯の素 牛乳 たら 豚肉		米 大麦 白ごま マヨネーズ(エッグフリー) 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖		たまねぎ にんじん さやいんげん みかん		717	16.5	20.1	3.0
6日	親子丼 飲用牛乳 せんべい汁	とり肉 卵 牛乳 豆腐 油揚げ		米 大麦 砂糖 南部せんべい こんにゃく		たまねぎ みつば にんじん 大根 ごぼう ねぎ せり えのきたけ 小松菜		714	21.0	24.6	3.2
9日	ツナトースト 飲用牛乳 ポークビーンズ オニオンドレサラダ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 豚肉 大豆		食パン 米油 マヨネーズ(エッグフリー) じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんにく パセリ粉 セロリー にんじん マッシュルーム キャベツ コーン 小松菜		763	16.0	44.2	3.6
10日	ひじきと舞茸のごはん 飲用牛乳 いわしのつみれ汁 大学芋	豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳 いわし すり身 みそ		米 米油 砂糖 こんにゃく 片栗粉 さつまいも 油 黒ごま		にんじん まいたけ みつば 大根 ねぎ 小松菜 生姜		732	13.1	25.6	3.2
11日	麦ごはん 飲用牛乳 酢豚 ごまじゃこサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ		米 大麦 片栗粉 油 じゃが芋 米油 ごま油 砂糖 白ごま		生姜 にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 黄ピーマン 干しいたけ もやし キャベツ 小松菜		789	15.0	30.0	2.3
12日	麦ごはん 飲用牛乳 さばの味噌煮 カリカリつけ 沢煮椀	牛乳 さば みそ 刻み昆布 豚肉 油揚げ		米 大麦 砂糖 片栗粉 ざらめ 白ごま		生姜 切干大根 大根 にんじん えのきたけ たけのこ 水菜		706	18.3	29.2	3.0
13日	小中一貫コラボ~開四中~ 麦ごはん 飲用牛乳 鶏肉の治部煮 めった汁(さつまいもの豚汁) 手作りわかめふりかけ	牛乳 とり肉 厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ わかめ かつお節		米 大麦 小麦粉 油 焼きふ 砂糖 さつまいも こんにゃく ごま油 白ごま		にんじん 大根 たけのこ しいたけ 小松菜 ごぼう しめじ ねぎ		766	18.1	26.7	2.8
16日	高菜チャーハン 飲用牛乳 真珠団子 わかめと春雨のスープ	豚肉 卵 牛乳 豚ひき肉 豆腐 レンズ豆 とり肉 わかめ		米 大麦 ごま油 米油 白ごま 片栗粉 もち米 春雨		ねぎ 高菜漬 たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん えのきたけ		818	15.7	34.1	3.5
17日	ごはん 飲用牛乳 魚の揚げ煮 こんにゃくの酢みそ和え なめこのみそ汁	牛乳 赤魚 みそ 豆腐 油揚げ		米 片栗粉 油 砂糖 白ごま こんにゃく 米油		生姜 もやし 小松菜 なめこ ねぎ		725	16.7	26.1	2.9
18日	スパゲティミートビーンズ 飲用牛乳 小松菜とコーンのソテー ココアミルクプリン	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 大豆 牛乳 ベーコン アガー クリーム		スパゲティ 米油 小麦粉 バター 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ しめじ 小松菜 コーン		787	16.1	30.3	2.7
19日	しらす菜ふりかけごはん 飲用牛乳 厚揚げと里芋のそぼろ煮 土佐漬	しらす干し 牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 レンズ豆 かつお節		米 大麦 米油 白ごま 砂糖 米ぬか油 里芋 片栗粉 ごま油		小松菜 生姜 にんじん ねぎ キャベツ もやし きゅうり 水菜 レモン		758	16.3	29.8	3.0
20日	冬至献立 麦ごはん 飲用牛乳 ゆず味噌かつ かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ		米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 白ごま		ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ 小松菜		789	17.0	24.3	2.8
23日	2色そぼろ丼 飲用牛乳 厚揚げと小松菜のピリ辛炒め くだもの(柑橘)	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 のり 牛乳 厚揚げ		米 大麦 米油 砂糖 ごま油		生姜 にんじん にんにく もやし 小松菜 オレンジ		738	17.9	30.6	2.1
24日	セレクト給食 米粉パン メリクリサラダ ABCスープ	豚ひき肉		米粉パン 砂糖 米油 オリーブ油 じゃが芋 マカロニ		ブロッコリー 黄ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ほうれん草		394	17.9g	12.4g	2.5
飲み物	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳						175	7.8g	7.8g	0.2
	飲用牛乳	牛乳						126	6.8g	7.8g	0.2
おかず	フライドチキン	とり肉		砂糖 小麦粉 油		にんにく		258	13.1g	18.1g	1.2
	チーズハンバーグ	鶏ひき肉 豚ひき肉 チーズ		パン粉 米油 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ		247	18.2g	15.2g	1.3
25日	根菜と豆のドライカレー 飲用牛乳 グリーンサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 牛乳		米 大麦 米油 小麦粉 オリーブ油 砂糖 白ごま		にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん れんこん きゅうり キャベツ ブロッコリー 小松菜		721	13.8	24.8	2.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	758	16.9	30.5	3.1	371	108	3.1	233	0.38	0.41	18	6.8



12月
の献立紹介

コラボ給食
小中一貫の取組として、開進第四小学校、仲町小学校、開進第四中学校の児童・生徒が考案した給食が登場します。12月はそのうちの2校の献立を予定しています。

12月5日(木) **「わかめたらにくみかん」給食**
開進第四小学校の給食委員会が考えた献立です。開進第四小学校の皆さんが大好きなメニューの詰め合わせ献立になっています。

12月13日(金) **「心も体も温まる! 栄養満点、石川・能登応援メニュー」給食**
2年B組鈴木健允さん考案の献立です。栄養バランスや材料費のことを考慮しながら、2024年1月1日に被災した石川県・能登を応援したいという気持ちのこもった献立です。他にもすきな献立を2年生の皆さんは考えてくれました。協力ありがとうございました!

セレクト給食
毎年恒例のセレクト給食を今年度も実施します。セレクト給食の日は、12月24日(火)です。飲み物からは牛乳またはコーヒー牛乳、おかずからはフライドチキンまたはチーズハンバーグを事前に選んでもらいました。ぜひご家庭でも選んだものや理由、感想等話題にしてみてください。

