

令和3年度



12月献立表



谷原中学校

| 実施日 |   | 主 な 材 料 と そ の 働 き |   |   |          |                        |   | 栄 養 量                               |                             |                 |              |           |           |
|-----|---|-------------------|---|---|----------|------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 日   | 曜 | 牛乳                | 献立名   | おもに体の組織をつくる                               |          | おもに体の調子を整える            |   | おもにエネルギーとなる                         |                             | 1食あたり<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
|     |   |                   |   | 1群  | 2群       | 3群                     | 4群  | 5群                                  | 6群                          |                 |              |           |           |
| 1   | 水 | ○                 | きなご揚げパン (2個付)<br>大根サラダ<br>米粉のクリームシチュー                   | きな粉 まぐろ缶<br>とり肉                           | 牛乳 クリーム  | にんじん パセリ               | 大根 きゅうり<br>たまねぎ しめじ<br>コーン                      | コッペパン 砂糖<br>じゃが芋 上新粉                | 油 ごま油 バター                   | 823             | 14.9         | 36.0      | 3.2       |
| 2   | 木 | ○                 | ガーリックライス<br>ミートオムレツ<br>かぶとベーコンのスープ                      | 豚肉 鶏ひき肉 卵<br>ベーコン                         | 牛乳 チーズ   | にんじん かぶ (葉)            | にんにく たまねぎ<br>生姜 キャベツ かぶ                         | 米 麦 砂糖                              | バター 油<br>マヨネーズ (エッグフ<br>リー) | 853             | 15.3         | 38.1      | 2.7       |
| 3   | 金 | ○                 | <みかんの日> ごきつねご飯 おでん<br>果物(みかん)                           | 鶏ひき肉 大豆<br>油揚げ さつま揚げ<br>うずら卵 つみれ<br>がんもどき | 牛乳 昆布    | にんじん<br>さやいんげん         | 大根 みかん  | 米 麦 砂糖<br>こんにやく じゃが芋<br>ちくわぶ        | 油                           | 788             | 16.0         | 28.8      | 3.0       |
| 6   | 月 | ○                 | <練馬大根一斉給食の日><br>練馬スパゲッティ バリバリサラダ<br>カラフル寒天フルーツポンチ       | まぐろ缶                                      | のり 牛乳 寒天 | 小松菜 にんじん               | 練馬大根 キャベツ<br>きゅうり<br>パインアップル缶<br>桃缶 みかん缶        | スパゲッティ 砂糖<br>ワンタンの皮<br>はちみつ         | 油                           | 832             | 14.5         | 31.7      | 3.1       |
| 7   | 火 | ○                 | たらのバーベキューバーガー<br>ゆできゃべつ ミネストローネ                         | たら 卵 とり肉<br>ベーコン                          | 牛乳 チーズ   | にんじん トマト缶<br>パセリ       | 生姜 にんにく りんご<br>キャベツ たまねぎ<br>セロリー                | 丸パン 小麦粉 パン粉<br>砂糖 じゃが芋<br>玄米マカロニ    | 油                           | 731             | 19.5         | 31.3      | 3.2       |
| 8   | 水 | ○                 | 麦ご飯 豚肉の薬味焼き<br>三色和え かきたま汁 (豆腐入り)                        | 豚肉 とり肉 豆腐 卵                               | 牛乳       | にんじん                   | 生姜 にんにく ねぎ<br>キャベツ もやし 白菜                       | 米 麦 砂糖 片栗粉                          | ごま油                         | 813             | 17.8         | 32.3      | 2.7       |
| 9   | 木 | ○                 | 麦ご飯 麻婆豆腐<br>チャプチェ (韓国風春雨)                               | 豚ひき肉 みそ 豆腐<br>豚肉                          | 牛乳       | にんじん なら<br>ほうれん草 ピーマン  | にんにく 生姜 ねぎ<br>干しいたけ<br>たまねぎ きくらげ                | 米 麦 砂糖 片栗粉<br>春雨                    | 油 ごま油 白すりごま<br>白ごま          | 899             | 16.0         | 30.6      | 3.8       |
| 10  | 金 | ○                 | ゆかりご飯 わかさぎのから揚げ<br>華風きゃべつ 豚汁                            | 豚肉 豆腐 油揚げ<br>みそ                           | 牛乳 わかさぎ  | 小松菜 にんじん               | 生姜 にんにく<br>キャベツ ごぼう 大根<br>ねぎ                    | 米 麦 片栗粉 砂糖<br>じゃが芋 こんにやく            | 油 ごま油                       | 748             | 14.6         | 28.2      | 2.5       |
| 13  | 月 | ○                 | 他人丼<br>きゃべつのごまおかか和え<br>大豆のかりんとう                         | 豚肉 かまぼこ 卵<br>大豆 きな粉                       | 牛乳       | にんじん みつば<br>ほうれん草      | たまねぎ<br>干しいたけ もやし<br>キャベツ                       | 七分米 麦 砂糖<br>こんにやく 片栗粉<br>黒砂糖        | 白すりごま 油                     | 813             | 17.5         | 27.3      | 2.5       |
| 14  | 火 | ○                 | カレーうどん<br>もやしときゅうりの辛子和え 大学芋                             | 豚肉 かまぼこ                                   | 牛乳       | にんじん 小松菜               | 生姜 たまねぎ ねぎ<br>もやし きゅうり<br>にんにく                  | うどん 片栗粉<br>さつま芋 砂糖<br>みずあめ          | 油 ごま油 黒ごま                   | 823             | 13.8         | 23.8      | 2.5       |
| 15  | 水 | ○                 | セサミトースト<br>チリコンカーン 玄米マカロニサラダ                            | 豚ひき肉 ひよこ豆<br>いんげん豆                        | 牛乳       | にんじん<br>トマトピューレ<br>パセリ | にんにく 生姜<br>たまねぎ セロリー<br>コーン きゅうり<br>キャベツ        | 食パン グラニュー糖<br>じゃが芋 小麦粉<br>玄米マカロニ 砂糖 | マーガリン<br>白すりごま 油 バター        | 731             | 14.7         | 37.9      | 3.0       |
| 16  | 木 | ○                 | 麦ご飯 さばのみそ煮<br>白菜と小松菜の甘酢和え<br>芋とわかめの味噌汁                  | さば みそ                                     | 牛乳 わかめ   | にんじん 小松菜               | 生姜 ねぎ 白菜<br>とうがらし たまねぎ                          | 米 麦 砂糖 じゃが芋                         | ごま油                         | 772             | 16.7         | 25.9      | 3.2       |
| 17  | 金 | ○                 | <食育の日> 佐賀県産 夢しずく (ご飯)<br>棒餃子 (茹入り) 春雨サラダ<br>キムチチゲスープ    | 豚ひき肉 ハム 豚肉<br>厚揚げ みそ                      | 牛乳       | にら にんじん 小松菜            | 生姜 にんにく<br>キャベツ ねぎ もやし<br>きゅうり キムチ<br>干しいたけ 白菜  | 米 焼きふ 片栗粉<br>ぎょうざの皮 小麦粉<br>春雨 砂糖    | ごま油 油 白ごま                   | 844             | 14.3         | 27.8      | 2.8       |
| 20  | 月 | ○                 | 麦ご飯 きのご入り卵焼き<br>五目きんぴら<br>かぶと高野豆腐の味噌汁                   | 豚ひき肉 大豆 卵<br>豚肉 高野豆腐 みそ                   | 牛乳       | にんじん かぶ (葉)            | たまねぎ<br>干しいたけ<br>えのきたけ ごぼう<br>れんこん かぶ           | 米 麦 こんにやく<br>砂糖                     | 油 ごま油 白ごま                   | 778             | 16.3         | 27.4      | 2.8       |
| 21  | 火 | ○                 | おろし豚丼<br>なめこ汁 果物(りんご)                                   | 豚肉 豆腐 みそ                                  | 牛乳       | にんじん こねぎ しそ            | にんにく たまねぎ<br>もやし 大根 なめこ<br>ねぎ りんご               | 七分米 麦 砂糖 片栗粉                        | ごま油 油 白ごま                   | 790             | 14.8         | 23.4      | 3.2       |
| 22  | 水 | ○                 | <冬至献立> 麦ご飯 魚の幽暗焼き<br>かぼちゃの甘煮 米粉すいとん                     | さわら とり肉                                   | 牛乳       | かぼちゃ にんじん<br>小松菜       | 生姜 ゆず<br>干しいたけ 大根<br>白菜 ねぎ                      | 米 麦 砂糖 米粉<br>片栗粉                    |                             | 817             | 15.6         | 18.4      | 2.4       |
| 23  | 木 | ○                 | ポークカレーライス<br>フレンチサラダ バインゼリー                             | 豚肉 いんげん豆                                  | 牛乳 寒天    | にんじん                   | にんにく 生姜<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン<br>パインアップルジュース | 七分米 麦 じゃが芋<br>小麦粉 砂糖                | 油                           | 890             | 12.0         | 23.9      | 2.9       |
| 24  | 金 | ○                 | <セレクト給食> えびピラフ<br>フライドチキン または ローストチキン<br>ミニトマト 星と野菜のスープ | ベーコン えび 鶏もも<br>とり肉                        | 牛乳       | にんじん ミニトマト<br>小松菜      | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン クリンピース<br>キャベツ セロリー      | 米 麦 片栗粉 小麦粉<br>米粉マカロニ(星型)           | バター 油                       | 857             | 18.6         | 31.6      | 2.9       |

※ 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 811             | 15.7             | 29.1             | 2.9          | 365           | 115            | 3.2       | 241              | 0.37           | 0.44           | 18            | 7.3         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.5       | 300              | 0.50           | 0.60           | 35            | 7以上         |

