



学校給食献立予定表



令和5年12月

広川町立広川中学校


日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (金)	ごはん ホイコーロー 汁ビーフン	☆ 豚肉 てんぷら ハム	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 人参 チンゲンサイ ねぎ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ たけのこ 玉ねぎ 椎茸 白菜	米 砂糖 でん粉 ビーフン	ゴマ油	711 25.2 19.0	
4 (月)	ごはん チキンチキンごぼう 野菜のごま和え すまし汁	☆ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 こまつ菜 ねぎ	ごぼう キャベツ もやし えのき	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	706 26.9 22.4	
5 (火)	ごはん さばのピリ辛煮 野菜の昆布和え もずく汁	☆ さば かまぼこ	牛乳 昆布 もずく	人参 ねぎ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき	米 砂糖		702 24.7 24.3	
6 (水)	ワンローフパン りんごジャム クリームスパゲティ 野菜サラダ	☆ 鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	パン ジャム スパゲティ 砂糖	オリーブ油	739 28.4 22.4	
7 (木)	わかめごはん ほうとう 大根のマヨネーズ和え	☆ 豚肉 油揚げ みそ ハム	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり	米 麦 きしめん	アーモンド マヨネーズ	669 19.3 19.4	
8 (金)	★日本の郷土料理(近畿地方)★ ごはん とんかつの大阪ソースかけ いろどりサラダ はりはり汁	☆ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 水菜	コーン キャベツ 大根	米 でんぷん 砂糖 パン粉	油 オリーブ油	693 24.4 23.7	
11 (月)	ごはん 味噌おでん 野菜のゆず和え	☆ 鶏肉 ちくわ うずら卵 あつあげ ハム タコ みそ	牛乳 昆布	人参	大根 キャベツ きゅうり ゆず	米 でんぷん こんにゃく 里いも 砂糖		738 31.1 22.0	
12 (火)	ごはん いわしの梅煮 小松菜とツナのマヨネーズ和え 沢煮碗	☆ いわし ツナ 豚肉	牛乳	人参 こまつ菜 ねぎ	大根 たけのこ 椎茸	米 こんにゃく	マヨネーズ	677 26.5 23.1	
13 (水)	フィッシュバーガー 豆乳スープ	☆ ほき ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 白菜 玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも パン粉 でんぷん	油 マヨネーズ	714 28.1 28.6	
14 (木)	麦ごはん 鶏肉の照り煮 和風はるさめサラダのつべい汁	☆ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 芽ひじき	人参 こまつ菜 ねぎ	キャベツ コーン ごぼう 大根 椎茸	米 麦 砂糖 春雨 里いも でん粉	ゴマ油 ごま	712 29.9 20.6	
15 (金)	ハムピラフ オムレツ キャベツのサラダ かぼちゃのクリームスープ	☆ ハム 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 こまつ菜 かぼちゃ パセリ	枝豆 玉ねぎ コーン キャベツ	米 麦 砂糖	オリーブ油	738 24.4 27.7	
18 (月)	五目ごはん さけのチーズフライ 野菜のおかかあえ 白玉スープ	☆ 鶏肉 さけ ツナ かつお節 かまぼこ	牛乳 チーズ	人参 いんげん こまつ菜 ほうれん草	ごぼう しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 パン粉 麦 砂糖 こんにゃく 白玉餅 小麦粉	油	668 29.9 19.6	
19 (火)	ごはん キムチチゲ シューマイ 大豆サラダ	☆ 豚肉 豆腐 大豆 鶏肉	牛乳	人参 にら	白菜 キムチ ねぎ しめじ にんにく キャベツ 大根 枝豆 コーン 玉ねぎ しょうが	米 でんぷん 小麦粉	マヨネーズ ごま	732 30.8 24.5	
20 (水)	ねじりパン じゃがいものチーズ煮 ラビオリスープ りんご	☆ ベーコン ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン セロリ キャベツ りんご	パン じゃがいも パン粉 小麦粉		735 27.5 23.9	
21 (木)	★冬至の日(12月22日)★ れんこんごはん 大豆と野菜の和え物 かぼちゃの味噌汁 みかん	☆ 大豆 ツナ あつあげ みそ	牛乳 白す干 わかめ	いんげん 人参 かぼちゃ ねぎ	れんこん 大根 キャベツ 枝豆 コーン 玉ねぎ みかん	米 砂糖	ごま	664 24.4 18.7	
22 (金)	★クリスマスセレクトデザート★ 麦ごはん 根菜カレー アメリカンサラダ クリスマスデザート	☆ 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ ごぼう れんこん りんご キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ油	837 25.8 27.2	

* 予定献立は材料の入荷状況等により変更する場合があります。

12月食べ物クイズ① ~れんこん~

お正月の料理にも入っている冬が旬の野菜のれんこん。
れんこんにはあなが開いていますが、何のために開いているのでしょうか。

ア 水を通すため
イ 酸素を送り込むため
ウ 成長してすきまができたため




ト: ㊦景

12月食べ物クイズ② ~ほうれん草~

ほうれん草に多く含まれているカロテンは体の中で
ビタミンAに変わり、どんな働きをする？

ア 体を動かすエネルギーになる。
イ 目の働きをよくする。
ウ 皮ふを健康に保つ
エ 便秘を予防する。



㊦: ㊦景