

令和5年 丸岡南中学校 12月学校給食予定献立表



つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

A食・・・ご飯




B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
1 (金) A	ひじきゆかりご飯 赤魚の天ぷら こんにやくサラダ 実だくさん味噌汁	米 ゆかり ひじき ごま 赤魚 こんにやく しらす きゅうり キャベツ 豆腐 かぼちゃ 玉葱 大根 人参 白菜	アイアンの日				鉄分が不足すると・・・ 鉄分が不足すると鉄欠乏性貧血になります。 主な症状として体を動かした時の息切れ、頭痛、めまいや、爪が割れやすくなったり、唇の端や舌に炎症が出来ます。
	809	27	23.9	331	4.2	113.8	2.5
4 (月) A	ご飯 鶏肉と野菜の味噌煮 竹輪とキャベツのサラダ フルーツポンチ	米 鶏肉 大豆 大根 人参 こんにやく ごぼう 葱 竹輪 キャベツ きゅうり コーン みかん パイン 桃		4 (月) B	焼きそば ほうれん草とコーンのソテー 豆かりんとう	中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 コーン ベーコン 大豆 ひよこ豆 しらす さつま芋	
	840	27.3	16.9	354	3	130.6	2.9
5 (火) A	ご飯 鱈フライ 大根サラダ 鶏肉とキャベツの味噌汁	米 鱈 大根 きゅうり 人参 コーン ツナ 鶏肉 じゃが芋 キャベツ 人参 しめじ		5 (火) B	けんちんうどん 大根サラダ キャラメルポテト	うどん 鶏肉 薄揚げ 白菜 人参 椎茸 こんにやく 里芋 葱 大根 きゅうり 人参 コーン ツナ ごま さつま芋 バター	
	832	31.1	21.1	372	2.4	127.2	3
6 (水) A	小松菜としらすのチャーハン 蒸し餃子 春雨のナムル 大根と人参のスープ	米 しらす 小松菜 人参 (餃子) 春雨 もやし コーン ごま 鶏肉 大根 人参 えのき 葱	歯ッピーの日				カルシウムが不足すると・・・ カルシウムが不足すると骨や歯が弱くなってしまいます。 成長期の今にとっても重要な栄養素となります。 しっかり意識して食べましょう！！
	817	33.3	18.8	432	3.1	125	3
7 (木) A	ご飯 豚すき煮 梅風味サラダ かぼちゃと白玉の味噌汁	米 豚肉 豆腐 こんにやく 人参 玉葱 葱 白菜 きゅうり 人参 ツナ 梅干し ごま かぼちゃ (白玉) 玉葱 しめじ		7 (木) B	ご飯 鮭のチーズ焼き コーンサラダ かぼちゃと白玉の味噌汁	米 鮭 チーズ じゃが芋 コーン ウインナー きゅうり 人参 玉葱 かぼちゃ (白玉) 玉葱 しめじ 葱	
	814	34.6	23.9	444	3.6	123.9	2.4
8 (金) A	昆布ごはん 鶏肉のみそだれ焼き 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 昆布 えのき 薄揚げ 鶏肉 にんにく 豆腐 玉葱 わかめ 葱 みかん		8 (金) B	パン ドライカレー りんごと白菜のサラダ 葱スープ フルーツ	パン 豚肉 玉葱 人参 生姜 にんにく グリンピース りんご 白菜 さつま芋 葱 ビーフン 人参 もやし ごま みかん	
	815	30.7	24.7	420	3.1	120.5	2.3
11 (月) A	ご飯 ポークビーンズ 豆腐のサラダ 白菜と生姜の味噌汁	米 大豆 豚肉 ウインナー 玉葱 人参 じゃが芋 にんにく マッシュルーム 豆腐 きゅうり キャベツ 人参 かつお節 ごま 白菜 人参 えのき 葱 生姜		11 (月) B	野菜塩ラーメン かぼちゃコロッケ れんこんサラダ	中華麺 キャベツ もやし 人参 葱 生姜 にんにく (かぼちゃコロッケ) れんこん 人参 きゅうり ハム チーズ マヨネーズ	
	829	34.9	20.8	432	4.2	124	3
12 (火) A	キンパ風丼ぶり 切干大根のサラダ わかめスープ	米 豚肉 人参 小松菜 もやし たくあん のり ごま 切干大根 竹輪 人参 昆布 ツナ 鶏肉 わかめ 人参 じゃが芋 (トック)		12 (火) B	ご飯 鶏肉の天ぷら 小松菜のサラダ 千切り野菜スープ	米 鶏肉 小松菜 ツナ キャベツ きゅうり コーン 春雨 豚肉 玉葱 人参 えのき 葱	
	800	28.6	17.9	334	2.4	123.1	2.7
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)



A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
13 (水) A	ご飯 焼き鯖 ごま豆乳鍋風煮 ツナとカブのサラダ	米 鯖 大根 鶏肉 豆腐 白菜 大根 枝豆 じゃが芋 豆乳 ごま ツナ かぶ キャベツ コーン 人参		13 (水) B	ベーコンの クリームパスタ 白身魚のスイートチリソース ツナとカブのサラダ	スパゲティ ベーコン 玉葱 枝豆 しめじ バター 鱈 にんにく ツナ かぶ キャベツ コーン 人参	
	844 38	24.4 354 3.5 111.8	3		825 33	31.6 368 2.2 103.5	2.9
14 (木) A	冬野菜たっぷりカレーライス カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト	米 鶏肉 里芋 大根 人参 にんにく 生姜 カリフラワー ハム きゅうり キャベツ コーン みかん パイナップル ヨーグルト					
	812 28.5	25.7 351 3.5 119.9	2.9				
15 (金) A	ご飯 煮込みハンバーグ ミックスポテトサラダ 味噌けんちん汁	米 (ハンバーグ) 玉葱 しめじ さつま芋 じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 豆腐 えのき ごぼう かぶ 人参 葱		15 (金) B	おかめうどん ハタハタの唐揚げ 小松菜とじゃが芋のサラダ	うどん 鶏肉 かまぼこ 椎茸 白菜 人参 葱 (ハタハタの唐揚げ) じゃが芋 ハム きゅうり 小松菜 コーン チーズ	
	869 30.6	25.9 384 2.9 119.3	2.3		785 41.4	31.4 386 2.6 78.8	3
18 (月) A	親子丼 かぶの即席漬け さつま汁	米 鶏肉 卵 玉葱 葱 かぶ キャベツ きゅうり 塩昆布 さつま芋 薄揚げ 大根 人参 こんにやく えのき 葱		18 (月) B	ご飯 おでん かぶの即席漬け さつま汁	米 鶏肉 大根 人参 竹輪 がんもどき こんにやく じゃが芋 かぶ キャベツ きゅうり 塩昆布 さつま芋 薄揚げ 大根 人参 こんにやく えのき 葱	
	817 34.8	20.4 429 3.7 121.3	3.2		812 22.3	12.4 349 2.8 139.8	2.4
19 (火) A	ご飯 豚肉の葱ソースがけ 豆もやしの和え物 さつま芋の味噌汁	米 豚肉 玉葱 葱 生姜 豆もやし もやし 人参 きゅうり ごま さつま芋 薄揚げ 玉葱		19 (火) B	ご飯 ポークチャップ スパゲティサラダ 白菜とさつま芋のスープ	米 豚肉 玉葱 しめじ にんにく スパゲティ ハム コーン きゅうり マヨネーズ 鶏肉 白菜 さつま芋	
	832 29.8	24.9 342 2.7 117.2	2.7		837 28.6	24.7 285 2 119.5	2.3
20 (水) A	ご飯 鱈の磯辺フライ かぼちゃの煮物 玉葱とえのきの味噌汁	米 鱈 青のり パン粉 かぼちゃ 鶏肉 玉葱 枝豆 しめじ 玉葱 人参 えのき 竹輪 葱	食育の日	<p>☆今月の食育の日は冬至献立☆ </p> <p>冬至とは一年の中で一番昼が短く、夜が長い日の事です。 この日にはかぼちゃを食べて栄養を付けましょう！といった風習があります。 他にもゆず湯に入り、無病息災を願うといったこともあります。</p>			
	831 35.9	21.3 348 3.4 120.4	2.2				
22 (金) A	手巻き寿司 鶏の照り焼き 麩のすまし汁 クリスマスデザート	米(納豆)(ウインナー) ツナ たくあん のり きゅうり 牛肉 ピーマン 鶏肉 にんにく 生姜 麩 かまぼこ しめじ 玉葱 (クリスマスデザート)		<p>クリスマス 献立 </p> <p>Merry Christmas. </p>			
	887 39.9	36.1 326 3.8 100.4	2.2				
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)

歯っぴーの日

今月の歯っぴーメニューは小松菜です。

小松菜には野菜類の中でもカルシウムが豊富に含まれています。

カルシウムは単体だと体内への吸収があまりよくありません。

ビタミンDを多く含む食材と一緒に食べると吸収率がアップします。ビタミンDはキノコ類や鮭、鰯などに多く含まれます。

