

令和2年

12月献立予定表

(中学校)

倉敷市立味野中学校

献立によせて —

いよいよ12月、今年もあとわずかとなりました。寒い時期にはウイルスが活発になるとともに、体温も低下し免疫力が落ちるので、風邪を引きやすくなります。手洗い・うがいはもちろんのこと、1日3食きちんと食事をして、規則正しい生活を心がけましょう。今月は旬の食材である白菜やほうれん草、大根、里いもなどを使い、体の温まる煮物や鍋料理を多く取り入れています。



★★鍋料理について★★

寒くなると鍋料理がおいしく感じられます。日本の鍋料理は、その地域の特産物を中心に発達してきたふるさとの味「郷土の鍋料理」です。

鍋料理の一つであるおでんは、いろいろな材料を大きく切って味付けしたものをからしやみそをつけて食べます。給食のおでんは、しょうゆ味とみそ味があります。17日の給食では、コトコト煮込んだ具材に、別炊きした肉みそを混ぜて作ります。

鍋料理の良さ

- ★ ひとつの鍋で数多くの食材を食べることができ
煮汁まで飲むことができるので、栄養成分を
むだなく摂取できます。
 - ★ 量を調整できるので、自分に合った量を食べ
ることができます。
 - ★ 体が芯から温まり、家族や友人と楽しく団らん
することができます。
 - ★ それぞれの地域でとれる食材を利用できます。

日本各地の鍋料理（郷土の鍋料理）

＜北海道＞ 石狩鍋
鮭の切り身やあらを豆腐や野菜などと煮込んで、みそで味付けした料理。

<秋田県>
きりたんぽ鍋
ごはんをすりつぶし
にちくわ状に巻き付
焼いた“たんぽ”をちぎ
鶏肉や野菜と煮込み
うでて付けをした料



<広島>
牡蠣の土手鍋
みそを鍋
側に土手の。
塗り、その中
蠣や野菜を
んだ料理。

月	火	水	木	金
<p>～県産和牛肉を使います～ 今年度3回目の和牛肉を使った献立です。(今回が最後です!) 味わって、残さずいただきましょう!</p>	<p>1 季節の献立 玄米入りごはん 牛乳 すきやき ほうれん草のおひたし みかん</p>	<p>2 パン 牛乳 ホキのカレー揚げ 小松菜のソテー¹ 白菜スープ 角チーズ</p>	<p>3 中国の料理 中華大豆ごはん 牛乳 さつまいもの中華あえ ワンタンスープ</p>	<p>4 ごはん 牛乳 さばの梅だれ焼き れんこんのきんぴら 大根と春菊のみそ汁</p>
<p>7 期末考査 (給食なし)</p> 	<p>8 シーフードカレー 牛乳 シャキシャキサラダ ヨーグルト</p>	<p>9 セルフサービスサンド 牛乳 野菜とマカロニのスープ みかん</p>	<p>10 ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ 炊き合わせ かきたま汁</p>	<p>11 自分で作る弁当の日</p> 
<p>14 ロシアの料理 胚芽パン 牛乳 ボルシチ じゃがいものサラダ オレンジゼリー</p>	<p>15 中国の料理 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ春巻き 大根の中華漬け</p>	<p>16 季節の献立 パン 牛乳 チキンとかぶのシチュー れんこんと ブロッコリーのサラダ オレンジ</p>	<p>17 季節の献立 ごはん 牛乳 肉みそおでん 小松菜のおかかあえ みかん</p>	<p>18 冬至 ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃと 切り昆布の含め煮 けんちん汁</p>
<p>21 クリスマス パン 牛乳 フライドチキン 給食最終日 小松菜とコーンのサラダ ビーンズスープ 豆乳ブラマンジエ</p>	<p>22 三者懇談</p>	<p>23 三者懇談</p>	<p>24 終業式</p>	



終業式

「冬休みの食生活」のポイントは…



予定献立表

令和2年12月 味野中学校

味野中学校

日付	献立名	エネルギーのものとなる	体をつくるものとなる	体の調子を整えるものとなる	その他	エネルギー(kcal)
1 (火) すきやき ほれん草のおひたし みかん	玄入りごはん 牛乳 牛乳のカレー湯げ 小松菜のソテー 角チーズ (水)	アルファ一化玄米 精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 焼き油 三温糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 つお	牛乳 牛肉スライス 焼き糸が にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほくさい ほれんそう うんじゅう みかん	しょうゆ 酒	たんぱく質(g) 765
2 (水)	パン 牛乳 さつまいもの中華あん ワンタンスープ (木)	コッペパン でん粉 油 サラダ油 マロニー	牛乳 ホキ角切り ベーコン 角チーズ	こまつな ホールコーン冷凍 「ん じん たまねぎ はくさい 生	食塩 こしょう白 カレー粉 しょうゆ チキンブイヨン スープストック	29.9 724 34.5
3 (木)	中華大豆ごはん 牛乳 さばの梅だれ焼き 大根と春菊のみそ汁 ショーグルト	精白米 上白糖 ワンタンメン 上白糖	焼き豚 さつまいも 油 切り しらす干し 小 脂肉もも	乾しいたけ 「んじん ねぎ こま つな しうが 自ねぎ きくらげ ほくとうもやし チンゲン サイ	オイスター、ソース しょうゆ スープストック	29.6 772 34.3
4 (金)	ごはん 牛乳 さばの梅だれ焼き 大根と春菊のみそ汁 ショーグルト	精白米 上白糖 つきこんにやく じがいも サラダ油 白糖 ごま油	牛乳 さば 中みそ 赤みそ	れい梅 れいこん にんじん だい こん たまねぎ しゅんきく りよくどうもやし こまつな	食塩 酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし)	824 842 27.9
8 (火)	シーフードカレー 牛乳 シャキシャキサラダ ヨーグルト	精白米 サラダ油 ジャガイモ 上 白糖 ごま油	ベーコン 短冊いか 冷凍 えび 凍 牛乳 ひじき ヨーグルト	にんにく しうが たまねぎ 「ん じん グリーンピース冷凍 れんこん りよくどうもやし こまつな	カレー粉 チキンブイヨン 白ワイ ンカレールウ ウスター、ソース ケチャップ 食塩 こしょう白 しょうゆ 酒	34.3 842 27.9
9 (水)	セルフサービスサンド 牛乳 野菜とマカロニのスープ みかん	学校給食用食パン ジャガイモ ノ ンエッグマヨネーズ小袋 マカロニ	ロースハムチ切り スライスチーズ 牛乳 ベーコン	にんじん きゅうりピクルス たまね ぎ はくさい うんしゅうみかん	スープストック チキンブイヨン しょうゆ 食塩 こしょう白	760 28.6
10 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ 炊き合せ かきたま汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り 厚揚げ 豆腐 卵	しょうが だいこん ごぼう 「んじ ん 冷凍さやいんげん たまねぎ なぎ	酒 しょうゆ 削りぶし(だし) だし 昆布 食塩	811 33.3
14 (月)	胚芽パン 牛乳 ボルシチ じゃがいものサラダ オレンジゼリー	胚芽パン サラダ油 上白糖 じゃ がいも ノンエッグマヨネーズ小袋	牛乳 牛肉もも角切り ロースハムチ 切り 塵天 セラチン	にんじん たまねぎ キヤベツ か ぶ ダイストマト ブロッコリー きゅ う ピクルス オレンジジュース	食塩 こしょう白 ケチャップ ウス ター、ソース 赤ワイン ローリエ	801 33.4
15 (火)	ごはん 牛乳 マーぼー豆腐 揚げ春巻き 大根の中華漬け	精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 油 ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミニチ 豚肉ももミニ チ 赤みそ 寄巻き	にんにく 「んじん 乾いたけ た まねぎ ねぎ たけのこや こまつな こん しょうが	オイスター、ソース 一味 鮭 シシャン トウバ	915 29.4
16 (水)	パン 牛乳 チキンとかぶのシチュー オレンジ	コッペパン サラダ油 ジャガイモ 精白米 サラダ油 上白糖 さとい も こんにゃく	牛乳 若鶏肉むねさみ 調理用牛 乳 粉チーズ ロースハム千切り	にんじん たまねぎ かぶ グリジ ビース冷凍 バセリ れんこん ブ ロッコリー ホールコーン冷凍 バ レンシアオレンジ	クリームポタージュ ホワイトウ ス 食塩 こしょう白 白ワイン チキ ンブイヨン 鮭 フレンチドレッシ ング	759 29.9
17 (木)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 小松菜のおかかあえ みかん汁	精白米 上白糖 ごま油 つきこん にやく さといも	牛乳 牛肉ミニチ 赤みそ 厚揚げ ちくわ 糸がつお	にんじん だいこん こまつな キャ ベツ うんしゅうみかん	しょうゆ だし昆布	823 29.6
18 (金)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃと切り昆布の含め煮 けんちゃん汁	精白米 上白糖 ごま油 つきこん にやく さといも	牛乳 わら 白みそ 刻み昆布 若 鶏肉 むね きざみ しぼり豆腐 油 揚げ	ゆず かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ レモン果汁 こまつな にんじん みりん しょうゆ 煮干 ホールコーン冷凍 キャベツ たま ねぎ	789 33
21 (月)	パン 牛乳 フライドチキン 小松菜ヒローンのサラダ ビーンズスープ 豆明太子、ゴー	コッペパン ソーダクラッカー 小麦 粉 でん粉 油 サラダ油 豆乳ブ ラマンジエ	牛乳 若鶏肉もも ガツ用 卵 ミック スピーシーズ ベーコン	レモン果汁 こまつな にんじん みりん しょうゆ ホールコーン冷凍 キャベツ たま ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ カレー粉 ナツメグ 粉 オレ ガノ ナンオイルレッシング スー ブストック チキンブイヨン	873 34