

# 12月 予定献立表

令和6年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標: 感染症予防強化月間

日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量	
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・脂質の多い食品	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
2	月	タコライス	【優秀賞】2年 ■■■■さん	ABCスープ さつま芋プリン	牛肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜 カットトマト	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	米 麦 ギョウザの皮 さつま芋 砂糖	油	874 31.8	24.4 2.4
3	火	セルフおにぎり (わかめご飯)	おいしいブックトークより	カレーきんぴら 石狩汁 みかん	鮭 豚肉 さつま揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ ごぼう 蓮根 コーン 椎茸 枝豆 みかん	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油 バター	777 28.3	18.7 3.0
4	水	ご飯		味噌バター肉じゃが 切干大根の梅和え チーズ蒸しパン	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ きゅうり 切干大根	米 じゃが芋 ホットケーキミックス 白滝 砂糖	油 バター	910 28.7	19.9 2.1
5	木	ココア フレンチ トースト		ポパイポテトサラダ チリコンカンスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 ウィナー ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 カットトマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ	パン じゃが芋 砂糖	油 バター マヨネーズタイプ ココア	781 33.5	27.0 2.6
6	金	クララメニュー	クララの執筆した レシピ本「手軽西洋料理」の料理が登場!?	鶏肉のソープ (コンスープ) 林檎のパイ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 いんげん 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム りんご	米 米粉 じゃが芋 パイシート 砂糖	油 バター	883 25.2	25.2 2.4
9	月	かぶのスパゲティ		*小松菜のクリーム煮 いちごのマフィン	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 ほうれん草	かぶ 玉ねぎ コーン にんにく 椎茸 しめじ いちご	スパゲティ じゃが芋 米粉	油 バター オリーブオイル	786 33.2	24.6 2.7
10	火	麦ご飯		イカのチリソース じゃが芋の中華サラダ 杏仁豆腐	イカ 鶏肉 なた 卵	牛乳 わかめ 粉寒天	人参 なら ねぎ(緑)	玉ねぎ きゅうり ねぎ(白) えのき しょうが にんにく 黄桃	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	826 34.4	20.9 2.9
11	水	アサリとひじきの混ぜご飯		大和芋のふわふわ汁 心からドーナツ	鶏肉 アサリ 大豆 おから	牛乳 ひじき	人参 小松菜 葉ねぎ	大根 ごぼう えのき	米 大和芋 こんにやく ホットケーキミックス 砂糖	油 バター	780 27.3	20.2 2.0
12	木	蓮根ピラフ		レバーとポテトのケチャップ和え お豆のスープ 一口ぶどうゼリー	レバー ベーコン ウィナー 大豆	牛乳	人参 葉ねぎ ほうれん草 パセリ	蓮根 玉ねぎ キャベツ しょうが	米 じゃが芋 でん粉 ゼリー	油 バター ごま	780 31.5	21.6 2.8
13	金	郷土料理紹介献立【新潟県】		ホッケの塩焼き きりざい スキー汁 りんご	ホッケ 豚肉 納豆 豆腐	牛乳	人参 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白) 干し椎茸 りんご	米 さつま芋 こんにやく	ごま	802 35.6	19.5 2.0
16	月	麦ご飯		心キン南蛮 わかめとツナの和え物 小松菜の味噌汁	鶏肉 ツナ 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ(緑)	キャベツ きゅうり ねぎ(白) えのき	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	831 32.6	29.5 3.1
17	火	津田仙野菜の日		冬野菜カレー 人参サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 フロccoli	玉ねぎ 大根 白菜 きゅうり セロリ みかん パイン 黄桃 いちご	米 麦 じゃが芋 ナタデココ 砂糖	油 カレールウ	865 27.2	22.8 2.7
18	水	ご飯		モウカサメの竜田揚げ かぼちゃのミルクそばろ煮 佐倉のけんちん汁 蜂蜜ゆずゼリー	モウカサメ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜 葉ねぎ	大根 ごぼう しょうが 枝豆 ゆず果汁	米 里芋 こんにやく でん粉 蜂蜜 ナタデココ	油	838 37.4	17.5 2.2
19	木	クリスマス献立		クリーム・オン・バジルピラフ 鶏肉のレモン焼き ミネストローネ セレクトXmasケーキ	鶏肉 ベーコン アサリ	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 赤ピーマン ブロccoli カットトマト バジルペースト	玉ねぎ キャベツ セロリ コーン レモン果汁	米 じゃが芋 トッポギ 米粉 ケーキ	油 バター オリーブオイル	819 36.2	24.6 3.0

\*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

基準値	830	18.4~27.6
	27.4~41.5	2.5未満
今月の平均値	825 31.6	23.1 2.5

### 食品ロス・ゼロ川柳コンテスト 入賞者リクエストメニュー

10月に校内で開催したコンテストで、優秀作品に選ばれた4名のリクエストメニューが登場します♪

※作品は、先月の「根郷★食育だより11月号」に掲載されています。

### 今月の地産地消

米・さつま芋・大和芋・里芋・蓮根・人参・大根・キャベツ・白菜・小松菜・ほうれん草・ねぎ・葉ねぎ・しょうが・しいたけ・米粉・味噌

### 学校給食応援団

- 12/2 小松菜
- 12/3 小松菜
- 12/10 ねぎ
- 12/13 ねぎ
- 12/11 ほうれん草

※佐倉市の子どもたちのためにと、学校給食で使用する地産野菜を作ってくださっている弥富直売所の農家さんです

### クララメニュー

クララ・ホイットニーは、明治時代に津田仙の依頼で日本で西洋料理のレシピ本を執筆出版した人物です。

くわしくは、裏面「食育だより」を見てくだサイ♡

わしは、西洋野菜を日本に広めました♪ 津田仙

### ★令和6年度 おいしいブックトーク★

～食育及び読書推進に係る映像配信事業～

今年のテーマは『おにぎり』です。給食でもコラボメニューとして、「セルフおにぎり」を取り入れました♪

←映像配信はコチラ♪(12月から配信予定)

佐倉市立図書館 おいしいブックトーク サイトQRコード

本とレシピの紹介が見られます♪

### 根郷中学校HP 給食 QRコード

裏面の「食育だより」も見てね♪