

2011 12月の給食予定献立表

高崎市立矢中中学校 給食回数16回

日	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・果物 おかず	体の組織を作る食品群			体の調子を整える食品群			エネルギーになる食品		エネルギー
				1群 魚・肉 卵 大豆	2群 牛乳 乳製品 海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の やさい くだもの	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂	タンパク質	塩分	
1 水	チョコ チップパン	牛乳	きつねうどん 手作りかき揚げ ごぼうサラダ キウイフルーツ	豚肉 油揚げ かつお節 卵	牛乳 桜海老	人参 オートムボエム 三つ葉	しいたけ ねぎ 玉ねぎ きゅうり もやし ごぼう キウイ	うどん パン 砂糖 小麦粉	ごま 油		835 29.5 3	
2 木	いりこなめし	牛乳	黄金煮 ツナサラダ きのこ汁 ミニトマト	生揚げ 豚肉 豆腐 まぐろ 味噌	牛乳	人参 ミニトマト ブロッコリー	玉葱 筍 椎茸 葱 グリーンピース キャベツ きゅうり	ご飯 ふ じゃが芋 でんぶん	油 マヨネーズ		906 28.4 2.4	
3 金	麦ご飯	牛乳	矢中カレー チーズサラダ 持久走大会応援献立	豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ミニトマト 人参	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ	米 小麦粉 砂糖 パン粉	油		906 37.8 4	
6 月	クリーム サンド	牛乳	肉団子春雨スープ フルーツパバロア	豚肉 大豆 ホタテ	牛乳 わかめ	人参 にら	生姜 にんにく ねぎ 生姜 もやし パナナ 胡瓜 キャベツ	パン 小麦粉 春雨 砂糖	油		934 29.3 2.5	
7 火	ソースかつ丼	牛乳	オートムボエムのおかかあえ 根菜の味噌汁	豚肉 みそ 卵 油揚げ かつお節	牛乳 若布	人参 オートムボエム	大根 ねぎ もやし キャベツ	米 麦 でんぶん 里芋	油		881 25.4 3.9	
8 水	舞茸御飯	牛乳	いかの香味焼き かき玉汁 洋梨のヨーグルト	鶏肉 卵 いか	牛乳 ヨーグルト	人参	ごぼう しいたけ 舞茸 生姜 にんにく グリーンピース	ご飯 砂糖 でんぶん	油 ごま		741 35 3.5	
9 木	バーカーパン	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ コールスローサラダ イタリアンスープ りんご	ベーコン 卵 豚肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	エリンギにんにく ゴボウ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 パン粉	バター 油 ごま		806 33 3.6	
10 金	食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	けんちんうどん オートムボエムのあえもの 大豆と小魚のかむかむ揚げ	豚肉 油揚げ かまぼこ 大豆	牛乳 小女子	人参 オートムボエム	きのこ 大根 ごぼう ねぎ	パン ジャム 里芋 うどん	油 アーモンド ごま		765 30.3 4	
13 月	吹き寄せご飯	牛乳	さばの文化干し たまごスープ みかん	鶏肉 油揚げ さば 豆腐 卵 鰹節	牛乳	人参	ごぼう 舞茸 椎茸 ひらたけ ねぎ 枝豆	ご飯 砂糖 でんぶん	油		842 30.8 3	
14 火	麦ご飯	牛乳	鶏肉の中華ソース炒め ポパイサラダ ヨーグルト	豚肉 油揚げ かまぼこ 大豆	牛乳 小女子 ヨーグルト	人参 ほうれん草 赤黄ピーマン	筍 キャベツ 玉ねぎ みかん にんにく 生姜	ご飯 薩摩芋 でんぶん	ごま 油 カシューナッツ		858 29.2 1.8	
15 水	ご飯	牛乳	スタミナ丼 白玉汁 桃のヨーグルトソースかけ	鶏肉 うなぎ 油揚げ つみれ かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	人参 オートムボエム	椎茸 もも 葱 ごぼう	ご飯	油		929 32 2.4	
16 木	ミートソース スパゲッティ	牛乳	やきいも チーズサラダ	ひき肉 豆みそ	牛乳 チーズ	人参 パセリ ミニトマト	玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム 胡瓜 キャベツ	薩摩芋 小麦粉 めん	油 バター		858 29.4 3.2	
17 金	ココア 揚げパン	牛乳	肉団子ワンタンスープ 若布サラダ みかん	鶏肉 卵 帆立貝 まぐろ 味噌	牛乳	人参 にら	生姜 ねぎ もやし きゅうり キャベツ	パン 砂糖 ワンタン でんぶん	油 アーモンド		922 34.3 3.3	
20 月	麦ご飯	牛乳	矢中カレー アーモンドサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	人参 ミニトマト	生姜 にんにく 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖	油 アーモンド		913 26.6 3.1	
21 火	おやこ献立 ピーマン ピッコロライス	牛乳	ローストチキン クリームスープ フレンチサラダ	鳥肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ピーマン ミニトマト 人参 ブロッコリー	玉葱 生姜 にんにく シメジ マッシュルーム キャベツ 胡瓜	パン 砂糖 里芋 油	バター		819 44.5 3	
22 水	クリスマスケーキ	牛乳	ソースやきそば ポークシチュー	豚肉 卵	牛乳 生クリーム のり	人参 ピーマン	キャベツ 玉葱 コーン もやし みかん にんにく 生姜	ケーキ砂糖 中華麺	油 バター		908 29.8 4	

今月のおやこ献立は、21日《火》のピーマンピッコロライスです。

今月の目標 塩分・糖分・脂肪について考えよう	今月の平均 エネルギー 878Kcal(103%) タンパク質 32g (113%)
---------------------------	-----------------------------------------------

今月の給食放送 12月8日(水)かぜの予防について	12月22日(水)冬休みの食事について
------------------------------	---------------------

旬の食材 シバサキ農園より、ミニトマト、胡瓜、オートムボエムです。献立に線が引いてあります。
 学校菜園より、わずかですがオートムボエムが収穫出来ます
 四季菜館より、ごぼう、ねぎ、胡瓜、サトイモ、大根、人参、小松菜、などです。
 また、この他にも地場産農産物を使います。