

2022 12月 学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数17回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分		
			魚・肉・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	(kcal)	(g)	(g)	(g)		
1	木	ツイストパン りんごジャム 牛乳 ラザニア コールスローサラダ 煮込みスープ 	豚肉	ワインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし	マッシュルーム キャベツ	パン でん粉 マカロニ じゃがいも ジャム	油 ドレッシング	868	31.2	34.9	3.7
2	金	さつまいもご飯 牛乳 トロホッケ文化干し 切り干し大根のベーコン煮 かき玉汁 	ホッケ	油揚げ	牛乳 ベーコン 豆腐	にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ	米 さつまいも ざらめ でん粉	ごま 油 ごま油	725	30.5	17.7	3.7	
5	月	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き おひたし 坦々スープ 	豚肉	かつお節	牛乳 豆腐 豆乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし ねぎ	にんにく キャベツ	米 麦 砂糖	油	810	34.7	25.4	3.1
6	火	麦ご飯 牛乳 さんまの梅煮 <u>☆副菜2位「ポテトサラダ」</u> 豆腐の味噌汁 	さんま	豆腐	牛乳 みそ わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ	822	25.9	23.8	2.5
7	水	三色丼(麦ごはん) 牛乳 油揚げのかりかりサラダ どさんこ汁 りんご	鶏肉	鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	えだまめ もやし とうもろこし りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油 バター	877	35.1	29.8	2.8
8	木	<u>☆主食1位「黒糖揚げパン」</u> 牛乳 アンサンブルエッグ グリーンサラダ <u>☆汁物2位「オニオンスープ」</u>	ツナ	ベーコン	牛乳 鶏卵 チーズ	グリーンアスパラ ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ	きゅうり	パン 黒砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング バター	830	27.6	33.2	3.0
9	金	麦ご飯 牛乳 てんぐにらまんじゅう チャプチェ 五目スープ	豚肉	ベーコン	牛乳 なると	にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ	にんにく しいたけ とうもろこし ねぎ	米 麦 はるさめ ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	829	29.6	21.3	2.3
12	月	麦ご飯 牛乳 キーマカレー <u>☆副菜1位「春雨サラダ」</u> ヨーグルト	豚肉	大豆	牛乳 ハム ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく もやし	しょうが キャベツ	米 麦 はるさめ 砂糖	油 ごま油	936	37.0	24.9	2.8
13	火	丸パン マーシャルピーンズ 牛乳 お豆とかぼちゃのクロック カラフル野菜 ゴロゴロ野菜ミネストローネ	大豆		牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ かぼちゃ	とうもろこし たまねぎ セロリ	カリフラワー にんにく	パン じゃがいも マカロニ マーシャルピーンズ パン粉	油 ドレッシング	734	23.9	25.5	3.7
14	水	鶏めし 牛乳 真鯛の塩焼き 竹輪のカレーマリネ まろやか味噌汁 	鶏肉	ちくわ		にんじん	しいたけ キャベツ しめじ ねぎ	えだまめ きゅうり だいこん	米 砂糖 じゃがいも	油	814	36.8	26.0	3.0

2022 12月 学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数17回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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	(kcal)	(g)	(g)	(g)		
15	木	黒パン 牛乳 皿うどん バンバンジーサラダ みかん 	豚肉 なると 鶏ささみ	牛乳	にんじん しょうが チンゲンサイ こまつな	はくさい たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし みかん	パン 油 黒砂糖 ごま油 中華麺 ドレッシング でん粉			871	28.3	21.5	2.9	
16	金	麦ご飯 牛乳 鶏肉の南部焼き スパゲティサラダ けんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが とうもろこし だいこん ごぼう しいたけ	米 ごま 麦 マヨネーズ 油 スパゲティ さといも			795	30.3	22.7	2.2	
19	月	麦ご飯 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ごまあえ 春雨スープ	生揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	えだまめ しょうが もやし	米 ごま ごま油 砂糖 でん粉 はるさめ			842	35.0	27.4	2.4	
20	火	麦ご飯 牛乳 <u>☆主菜1位「鶏のから揚げ」</u> 大根サラダ にら玉汁	鶏肉 ハム 鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん しょうが ブロッコリー だいこん にら	にんにく	米 油 麦 でん粉			809	37.4	23.7	2.0	
21	水	麦ご飯 牛乳 納豆 ごぼうサラダ 洋風おでん 	納豆 ちくわ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん しょうが ブロッコリー だいこん ごぼう たまねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう	米 ごま マヨネーズ 砂糖			942	35.8	32.4	2.8	
22	木	ホットドック 牛乳 キャロットラペ かぼちゃのシチュー	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ パセリ	キャベツ	パン 油 オリーブ油 砂糖			911	31.3	41.5	3.2	
23	金	ピラフ 牛乳 もみの木ハンバーグ マゼドアンサラダ キラキラお星さまスープ 	ウインナー ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー えだまめ とうもろこし にんじん キャベツ パセリ		米 油 バター 砂糖 さつまいも ドレッシング マカロニ			857	29.9	32.8	3.6	
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。								栄養量	月平均栄養量		840	31.8	27.3	2.9
★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。									学校給食実施基準		830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満

12月のリクエスト献立 献立表の☆下線太字は、
1年生の人気投票ランキングです！

※詳しい結果や同時に行った給食アンケート結果については、先月の食育だよりに掲載しています。
那須中学校ホームページにも掲載しています。

