

2023

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)	
1	金	ご飯 ぶりかけ 牛乳 厚焼卵 炒り鶏 まろやか味噌汁 	鶏卵 鶏肉 さつま揚げ みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん ごぼう れんこん だいこん	しいたけ しめじ ねぎ	米 さといも ざらめ じゃがいも	油 ごま	806	28.9	21.7	2.9	
4	月	麦ごはん 牛乳 春巻き ナムル フォー・ガー	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし ねぎ たまねぎ しょうが	たくあん きくらげ キャベツ	米 麦 フォー はるさめ でん粉 春巻きの皮	油 ごま	893	35.5	29.4	2.8
5	火	食パン マーシャルピーンズ 牛乳 カレーうどん ブロッコリーサラダ	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	にんにく しめじ きゅうり	たまねぎ キャベツ	パン マーシャルピーンズ うどん	油 ドレッシング	780	28.0	19.7	4.1
6	水	麦ごはん 牛乳 マホッケねぎ塩焼き 竹輪のマリネ 豆腐のうま煮 	ちくわ マホッケ 厚揚げ	豚肉 牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ はくさい	きゅうり しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油	785	34.7	20.7	3.2
7	木	コッペパン ミルメーク 牛乳 スラッピージョー カラフル野菜 ポトフ	豚肉 ハム	牛肉 ウインナー 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんにく キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ミルメーク	油 ドレッシング	847	41.1	26.8	3.7
8	金	麦ごはん 牛乳 焼き鳥 磯香和え かぶのみそ汁	鶏肉 みそ	油揚げ 牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	ねぎ かぶ	キャベツ	米 麦 砂糖 はちみつ でん粉 じゃがいも	820	30.6	21.4	2.4	
11	月	麦ごはん 牛乳 焼肉 チョレギサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ	豚肉 豆腐	かまぼこ 牛乳 わかめ のり	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん	にんにく キャベツ なめこ	米 麦 でん粉	油 ごま ドレッシング ごま油	794	38.0	21.0	2.5
12	火	米粉パン 牛乳 チキンケバブ れんこんサラダ ニョッキ入りシチュー 	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ れんこん	レモン えだまめ とうもろこし	パン 米粉 じゃがいも ニョッキ	ごま 油	861	41.6	30.3	3.2
13	水	かき揚げ丼 牛乳 ちぐさあえ 大根のみそ汁	ハム みそ	生揚げ 牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな しゅんぎく	キャベツ だいこん ごぼう	もやし たまねぎ	米 麦 小麦粉 ざらめ 砂糖 さといも	油 ごま	876	22.8	30.8	2.3
14	木	わかめご飯 牛乳 さば醤油麹焼き さつま揚げの甘辛煮 むらくも汁 	さば 豆腐	鶏卵 さつま揚げ 牛乳 わかめ	さやいんげん ほうれんそう		米 麦 ざらめ でん粉	861	38.6	24.8	4.1		

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製 品 魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも 類 砂糖	6群 油脂	1群	たんぱく質	脂質	塩分			
									(kcal)	(g)	(g)	(g)			
15	金	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 大根サラダ りんご	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん たまねぎ しょうが ブロッコリー にんにく だいこん りんご	米 麦 じゃがいも	油	884	26.8	22.2	3.1				
18	月	中華丼 牛乳 もやしとにらのナムル わかめスープ	豚肉 いか うすら卵 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし にら キャベツ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	825	31.8	21.9	3.3				
19	火	ココアパン 牛乳 スペイン風オムレツ カラフル野菜 チリコンカン 	ツナ 豚肉 鶏卵 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 いんげん豆	牛乳	にんじん カリフラワー たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう	とうもろこし ココアパン じゃがいも でん粉 砂糖	ドレッシング 油	831	40.8	32.1	3.4				
20	水	麦ごはん 牛乳 にらまんじゅう チャプチェ 五目スープ	豚肉 ベーコン なると	牛乳	にんじん しょうが にんにく にら キャベツ しいたけ たまねぎ とうもろこし きくらげ	米 麦 はるさめ でん粉 餃子の皮	油 ごま油 ごま	829	29.6	21.3	2.3				
21	木	バーガーパン 牛乳 ハムカツ キャロットラペ オニオンスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん きゅうり キャベツ パセリ たまねぎ	パン 砂糖 パン粉	油 オリーブ油 バター	804	23.6	30.6	3.1				
22	金	麦ごはん 牛乳 白身魚の幽庵焼き 納豆和え かぼちゃのほうとう 	納豆 豚肉 みそ シルバー	牛乳	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ	米 麦 小麦粉		828	36.0	20.2	2.5				
25	月	ピラフ 飲むヨーグルト (Xmas ver.) もみの木ハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ ガトーショコラ	鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン	ヨーグルトドリンク 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 にんじん キャベツ パセリ	米 砂糖 じゃがいも マカロニ ガトーショコラ	油 バター ドレッシング マヨネーズ	936	31.0	31.8	4.2				
★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				839	32.9	25.1	3.1
★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

噛ミングDay

※噛ミングDay

噛み応えのある食材を使用した日に表記しています。



よく噛むとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。

よく噛むことは、よく味わうことです。

このマークのある日の献立は、30回を目安によく噛むことを意識して食べましょう(^o^)

Let's eat fish

※Let's eat fish

魚を使用した献立の日に表記しています。



「今日は魚かあ〜。」と献立を見て思っていないませんか？魚の脂質に含まれるDHAは、脳細胞を活性化させてくれるとても重要な栄養素です！食事から脳を元気にすることで、午後からもしっかり集中できます。給食の魚は、ほとんど骨がなく柔らかく食べやすいです。

魚の日を楽しみましょう♪