



◎今月の目標
「日本の食文化を大切にしよう」

中学校

日 曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギー たんぱく質	備考
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1 月	ごはん					米		759Kcal 28.8g	今月の 地場産の 野菜・果物 ・だいこん ・根深ねぎ ・にんじん ・さつまいも ・大中寺芋 ・きゅうり ・はくさい ・みかん
	牛乳	牛乳							
	厚焼き玉子		卵			砂糖・でん粉	油		
	こんにゃくの炒り煮		豚肉・さつま揚げ	さやいんげん		こんにゃく・砂糖	油・ごま油		
	さといものみそ汁		豆腐・油揚げ みそ	にんじん	だいこん・根深ねぎ	さといも			
2 火	ロールパン					パン		802Kcal 27.2g	・さつまいも ・大中寺芋 ・きゅうり ・はくさい ・みかん
	牛乳	牛乳							
	メンチカツ		豚肉・大豆	トマト	たまねぎ	パン粉・砂糖 小麦粉	油		
	マッシュポテト			パセリ		じゃがいも	バター クリーム		
ミネストローネ		鶏肉	にんじん・トマト	たまねぎ・キャベツ にんにく	マカロニ	油 オリーブ油			
3 水	ごはん					米		755Kcal 32.2g	須山中なし
	牛乳	牛乳							
	しゅうまい 2個		豚肉		たまねぎ	パン粉・でん粉 小麦粉			
	もやし中華炒め		ベーコン	こまつな	もやし		ごま油		
	豆腐チゲスープ		鶏肉・なると 豆腐・みそ	にんじん	キャベツ・だいこん はくさいキムチ 根深ねぎ・にんにく		油・ごま油		
4 木	角型食パン					パン		753Kcal 33.7g	
	いちごジャム				いちご	水あめ・砂糖			
	牛乳	牛乳							
	豆腐のミートグラタン	チーズ	豚肉・鶏肉 豆腐	トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	油		
	ポトフスープ		ウインナー	にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	油		
5 金	ごはん					米		781Kcal 30.9g	
	牛乳	牛乳							
	さばの幽庵焼き		さば		ゆず				
	たくあんともやしのおかか炒め		かつお節	こまつな	たくあん・もやし		ごま油		
	じゃがいものみそそば煮		鶏肉・みそ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき・砂糖	油		
8 月	ごはん					米		774Kcal 23.1g	
	牛乳	牛乳							
	かぼちゃコロッケ		豚肉	かぼちゃ	たまねぎ	砂糖・パン粉 でん粉・小麦粉	油		
	五目きんぴら		豚肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき・砂糖	油・ごま油		
	かきたま汁		豆腐・卵	にんじん・こまつな	たまねぎ えのきだけ	でん粉			
9 火	しょうゆラーメン					中華めん		750Kcal 34.7g	
	中華めん								
	しょうゆラーメンスープ	わかめ	豚肉・かまぼこ	にんじん	キャベツ・たまねぎ コーン・根深ねぎ		ごま油		
	牛乳	牛乳							
	焼きぎょうざ 2個		豚肉・鶏肉	にら	たまねぎ・キャベツ	でん粉・小麦粉	油		
野菜とはるさめの炒め物		鶏肉	にんじん・こまつな	もやし	はるさめ・砂糖	ごま油			
☆ 石川県の郷土料理 ☆									
10 水	ごはん					米		801Kcal 33.1g	石川県 <たら> 石川県では汁物、煮物、刺身でも食べられているとても馴染みのある食材。 <めった汁> さつまいもや根菜類などを、やたらめったら入れた汁物。 <ぶどう> 特産物のひとつで、高級なぶどうが有名。
	牛乳	牛乳							
	たらと大豆のねぎソース和え		たら・大豆		根深ねぎ・にんにく しょうが	でん粉・砂糖	油		
	めった汁		豚肉・豆腐 みそ	にんじん	だいこん・ごぼう しいたけ	さつまいも こんにゃく	油		
ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖・水あめ				
11 木	りんごチップ入りロールパン				りんご	パン・砂糖		776Kcal 33.6g	
	牛乳	牛乳							
	チリコンカン		豚肉・大豆 ひよこ豆	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	油		
ジャーマンポテト		ウインナー	パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	オリーブ油			

日 曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギー たんぱく質	備考
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
12 金	ごはん					米		749Kcal	
	牛乳	牛乳							
	豚肉のしょうが炒め		豚肉	にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ しょうが	砂糖・でん粉	油		
	だいこんとつくねのみそ汁		鶏肉・豆腐 みそ・油揚げ		だいこん・根深ねぎ たまねぎ	じゃがいも・でん粉 こんにゃく・砂糖 パン粉			
みかん				みかん(生)			30.6g		
15 月	ごはん					米		752Kcal	
	牛乳	牛乳							
	麻婆豆腐		豆腐・豚肉 みそ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	ごま油		
ビーフソテー		鶏肉	ピーマン	もやし・コーン	ビーフ	油・ごま油			
16 火	ロールパン					パン		798Kcal	
	チョコ大豆クリーム	脱脂粉乳	大豆			砂糖	油・カカオ		
	牛乳	牛乳							
	ミートボールシチュー		鶏肉・豚肉・大豆	にんじん	たまねぎ・しめじ にんにく	じゃがいも・でん粉 小麦粉・水あめ	油		
ツナとパスタの野菜ソテー		まぐろ	ほうれんそう	キャベツ・コーン にんにく	マカロニ	オリーブ油			
☆ ふるさと給食の日 ☆									
17 水	ごはん					米		783Kcal	
	牛乳	牛乳							
	まぐろカツ		まぐろ		たまねぎ	パン粉・小麦粉	油		
	もやしのごま酢和え			こまつな・にんじん	もやし	砂糖	ごま		
みそけんちん汁		豆腐・油揚げ みそ		だいこん・根深ねぎ	さといも こんにゃく	ごま油			
18 木	ロールパン					パン		786Kcal	
	牛乳	牛乳							
	ほうれんそうオムレツ		卵	ほうれんそう		でん粉	油		
	キャベツのソテー		ベーコン	にんじん	キャベツ・コーン		油		
さつまいものクリーム煮	牛乳	鶏肉	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも 小麦粉	油・バター			
19 金	麦ごはん					米・麦		797 kcal	
	牛乳	牛乳							
	チキンカレー		鶏肉・大豆 ひよこ豆	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく しょうが・りんご	じゃがいも 小麦粉	油		
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		イタリアンドレッシング		
ヨーグルト	ヨーグルト				砂糖				
22 月	ごはん					米		765 kcal	今年の冬至は 12月22日です ゆず湯に入って身を 清め、かぼちゃ (なんきん)を食べ て運を呼び込みま す。
	牛乳	牛乳							
	さわらのゆずみそがけ		さわら・みそ		ゆず	でん粉・砂糖	油		
	はくさいのおひたし			にんじん	はくさい・きゅうり	砂糖			
冬野菜のほうとう汁		鶏肉・みそ	かぼちゃ	だいこん・ごぼう	ほうとう				
🎄 クリスマス献立									
23 火	黒糖入り角型食パン					パン・黒砂糖		770 kcal	
	牛乳	牛乳							
	ハンバーグ バーベキューソース		鶏肉・豚肉		たまねぎ・しょうが レモン	砂糖・でん粉	油		
	マカロニソテー		鶏肉	ピーマン・トマト	たまねぎ	マカロニ	オリーブ油		
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん さやいんげん	はくさい	じゃがいも	油		
クリスマスケーキ	乳製品	卵				砂糖・小麦粉 水あめ	チョコレート		

12月の旬の食材：ごぼう・はくさい・だいこん・しゅんぎく・いわし・さわら・みかん など

*都合により献立を変更する場合があります。

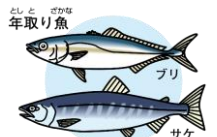
裾野市栄養士会

年末年始は、行事食に触れる機会に！

冬至

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。

大晦日 (12月31日)



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



1年のしめくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への
願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があり
ます。年取り魚は地域によって異なります。

