



12月 給食献立表

嘉麻市立嘉穂中学校

日 (曜)	 献立名	おもな材料と、体内での働き					
		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
1 (月)	麦ご飯 みそ汁 金時豆コロッケ きんぴらごぼう	豆腐 味噌 油揚げ 牛肉 金時豆	牛乳 わかめ	人参 いんげん	キャベツ しめじ ごぼう こんにゃく	米 麦 砂糖 コロッケ	油 ごま
2 (火)	わかめご飯 すき焼うどん れんこんのごま酢和え	焼き豆腐 牛肉	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき 白菜 こんにゃく 枝豆 れんこん	米 乾麺 砂糖	油 ごま
3 (水)	背割りパン ボルシチ ツナサラダ ウインナー	牛肉 ツナ ウインナー	牛乳 生クリーム	人参 トマト パセリ	玉ねぎ コーン 大根 セロリー キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	油 ごま
4 (木)	ご飯 甘酢和え 厚揚げと小松菜の中華煮 いかフライ	豚肉 いか 厚揚げ うずら卵	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 椎茸 生姜 キャベツ	米 砂糖 澱粉	油 ごま
5 (金)	ご飯 ハンバーグ 白いんげん豆のスープ 小松菜炒め	鶏肉 ベーコン ハンバーグ 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油
8 (月)	【めざしの日】 ご飯 マーボー豆腐 鶏ときゅうりの中華和え 焼きめざし	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳 焼きめざし	人参 ニラ	椎茸 キャベツ 生姜 きゅうり にんにく 玉ねぎ きくらげ	米 澱粉 砂糖	油 ごま
9 (火)	大豆しめじご飯 すまし汁 メンチカツ ほうれん草のソテー	油揚げ 大豆 ベーコン かまぼこ メンチカツ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ほうれん草	しめじ 椎茸 えのき	米 ふ	油
10 (水)	食パン マーガリン クリームスパゲティ ブロッコリーとハムのサラダ	鶏肉 えび あさり ハム	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー	しめじ コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 スパゲティ	油 マーガリン バター

11 (木)	【かまっ子の日：大根】 麦ご飯 牛肉と大根の煮物 白菜と春菊のごま和え ししゃもの唐揚げ	牛肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	人参 いんげん 春菊	こんにゃく 白菜 大根	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま
12 (金)	ご飯 すいとん いわしおなか煮 いんげん炒め	鶏肉 油揚げ いわし 味噌	牛乳	人参 いんげん ねぎ	白菜 ごぼう 椎茸	米 小麦粉 里芋	油
15 (月)	ご飯 里芋のそぼろ煮 さんまかぼすレモン煮 柿入りなます	鶏肉 厚揚げ さんま	牛乳	人参 いんげん	こんにゃく 椎茸 大根 柿	米 里芋 砂糖	油 ごま
16 (火)	冬野菜のカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 生姜 にんにく しめじ 果物缶	米 麦 じゃが芋	油
17 (水)	【福岡のおいしい幸せ：みかん】 ミルクねじりパン ちゃんぽん 春巻 みかん	豚肉 かまぼこ 天ぷら 春巻の具	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 みかん もやし キャベツ きくらげ	パン 中華麺 春巻の皮	油
18 (木)	【カルシウムデー：ひじき】 ご飯 豚汁 きのこ入り卵焼き ひじきの煮物	豚肉 大豆 厚揚げ 卵 味噌 天ぷら	牛乳 ひじき	人参 いんげん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう きのこ	米 砂糖 里芋	油
19 (金)	【冬至】 ご飯 つみれ汁 かぼちゃの天ぷら こんにゃくのきんぴら	ごぼう団子 油揚げ 味噌 ベーコン	牛乳	人参 ニラ 小松菜	こんにゃく ごぼう 南瓜 椎茸 大根 コーン えのき 生姜	米 砂糖 小麦粉 澱粉	油
22 (月)	【クリスマス】 コーンライス 野菜スープ 照焼チキン ブロッコリーのソテー ケーキ (セレクト)	鶏肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ セロリ コーン	米 じゃが芋 ケーキ	油 アーモンド

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

ふゆやす

★もうすぐ冬休み★

ふゆやす きそくただ せいかつ げんき
冬休みも規則正しい生活をし、元気にすごしましょう！

しゅん た ぶつ えいよう
旬の食べ物には栄養たっぷりです。

ふゆ た もの た よぼう
冬の食べ物をたっぷり食べて、かぜを予防しましょう！