

# 12月分 第二東中学校 給食献立表

令和4年度

実施日	曜日	献立名	血や肉を作るもの 赤色	力や体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	エネルギー たんぱく質
1	(木)	パブリカライスのクリームソースがけ 牛乳 わかめサラダ 手作りコーヒーゼリー ～北海道の料理～	いか えび あさり 牛乳 わかめ	米 麦 強化米 パター 油 薄力粉 生クリーム 三温糖 ごま油 コーヒーゼリーの素	たまねぎ マッシュルーム 大根 にんじん きゅうり	798[kcal] 30.3[g]
2	(金)	ほたてのバター醤油ご飯 牛乳 ホッケの白醤油焼き 白菜のごま和え どさんこ汁	ほたて 油揚げ 牛乳 ホッケの白醤油漬 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 麦 強化米 三温糖 バター じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ホールコーン 根深ねぎ にんにく 白菜 小松菜 もやし	741[kcal] 35.2[g]
5	(月)	麦ご飯 牛乳 酢豚 中華和え みかん	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 強化米 でん粉 油 三温糖 春雨 ごま油 ごま	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン キャベツ もやし きゅうり みかん	821[kcal] 30.7[g]
6	(火)	スパゲティナポリタン 牛乳 手作りキッシュ 野菜スープ	ハム チーズ 牛乳 ベーコン 卵 粉チーズ 鶏肉	スパゲティ 油 三温糖 バター 生クリーム パイタルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく 赤ピーマン ほうれんそう キャベツ えのきたけ	761[kcal] 33.3[g]
7	(水)	親子丼(麦ご飯) 牛乳 青のりポテト ゆかり和え	卵 鶏肉 牛乳 青のり	米 麦 強化米 三温糖 でん粉 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん さやえんどう たけのこ キャベツ きゅうり	828[kcal] 31.9[g]
8	(木)	地場産ご飯 牛乳 大根のあつあつ煮 手作り茶わん蒸し 昆布ときゅうりの浅漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 卵 えび かまぼこ 刻み昆布	地場産米 強化米 三温糖 こんにやく	大根 にんじん さやえんどう きゅうり しょうが	747[kcal] 34.3[g]
9	(金)	2食揚げパン(きなこ&シュガー) 牛乳 ポークンチュー ピーナッツサラダ	きな粉 牛乳 豚肉	コッペパン 子どもパン 油 上白糖 じゃがいも ピーナッツ 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく セロリー かぶ キャベツ きゅうり	853[kcal] 30.7[g]
12	(月)	～世界の料理(台湾)～ ルーロー飯(麦ご飯) 牛乳 焼きビーフン 手作り豆花	豚肉 牛乳 えび 豆乳	米 麦 強化米 三温糖 ごま油 ビーフン 黒砂糖 メープルシロップ	たまねぎ しょうが たけのこ 小松菜 キャベツ にんじん 干しいたけ にんにく	824[kcal] 31.0[g]
13	(火)	豆腐ラーメン(ホット中華めん) 牛乳 くわいのから揚げ ピリ辛もやし	木綿豆腐 豚肉 なたと わかめ 牛乳	ホット中華めん 油 でん粉 ごま油 三温糖	にんじん しょうが くわい もやし きゅうり	749[kcal] 32.6[g]
14	(水)	～おはなし給食①【給食アンサンブル2】～ 青菜とえびのピラフ 牛乳 ☆ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ	えび 牛乳 ミートボール チーズ	米 麦 強化米 パター 油 じゃがいも 三温糖 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 にんにく しめじ キャベツ きゅうり	761[kcal] 30.0[g]
15	(木)	～おはなし給食②【サンジの満腹ごはん】～ ☆サンジの焼き飯 牛乳 ワンタンスープ じゃこサラダ ヨーグルト	コンビーフ 卵 スキムミルク 牛乳 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 麦 強化米 油 ワンタンの皮 三温糖 ごま油	こねぎ たまねぎ マッシュルーム もやし にんじん いら キャベツ きゅうり ホールコーン	731[kcal] 32.7[g]
16	(金)	～おはなし給食③【食堂かたつむり】～ バターロール 牛乳 サーモンチーズフライ きのこのマリネ ☆ジュテームスープ	牛乳 サーモンチーズフライ ベーコン	バターロール 油 三温糖 オリーブ油	しめじ エリンギ 小松菜 キャベツ ほうれんそう 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ	803[kcal] 29.4[g]
19	(月)	冬野菜カレー(麦ご飯) 牛乳 手作りハムエッグ 切り干し大根のサラダ	鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳 卵 ハム ツナ	米 麦 強化米 里芋 油 薄力粉 パター	大根 れんこん たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが ホールトマト 切り干し大根 きゅうり	884[kcal] 38.4[g]
20	(火)	～冬至の献立～ 地場産ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き ゆず香和え ほうとう汁	牛乳 ぶりの照り焼き 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	地場産米 強化米 ほうとう 油	白菜 きゅうり にんじん ゆず 大根 かぼちゃ 根深ねぎ 小松菜	837[kcal] 33.9[g]
21	(水)	～クリスマス献立～ クロワッサン 牛乳 フライドチキン チーズサラダ ラビオリ入りトマトスープ セレクトクリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 チーズ	クロワッサン 薄力粉 でん粉 油 ラビオリ 三温糖 クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく さやいんげん ホールトマト きゅうり ホールコーン パセリ	886[kcal] 39.7[g]

学校給食摂取基準 エネルギー:830kcal / たんぱく質:約34g  
12月の平均栄養素 エネルギー:802kcal / たんぱく質:約32.9g

※都合により多少変更することがありますので、ご了承ください。

## 今月の注目メニューの紹介

### ◇図書館とコラボレーション!“おはなし給食”

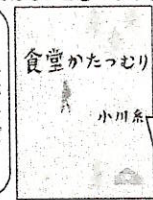
本を読んでいると、「主人公が食べていたこの料理、どんな味だろう…?食べてみたい!!!」と思うことはありませんか?みなさんのそんな願いを給食で叶えてみようと思います!今月は第二東中学校の図書館とコラボした『おはなし給食』が登場します。みなさんが気になっていそうな本、人気の本、新しく買った読んでほしい本などの中から、図書館司書の倉金先生と相談して再現メニューを決定しました。図書館ではその本の紹介もしているので、ぜひ図書館へ足を運んでみてください。その物語を思い浮かべながら食べてほしいと思います。



【給食アンサンブル2】  
さまざまな給食のメニューごとにエピソードが描かれています。その中からミートボールのトマト煮を再現します。



【サンジの満腹ごはん】  
麦わらの一味の料理人であるサンジが物語の中で作ってきた料理の再現レシピがたくさん載っています。



【食堂かたつむり】  
田舎でひっそり始める小さな食堂。今回再現するジュテームスープはかわいい二人の恋を後押しする優しい味わいのスープです。

### ◇セレクトクリスマスケーキ

2学期の給食最終日はクリスマス献立です。今年のクリスマスケーキはチョコケーキ、ストロベリーケーキ、生クリームロールケーキの3つの中から選んで、セレクトクリスマスケーキにしました。少しでも楽しい給食の時間を過ごしてほしいです。

アレルギー対応生徒については確認したうえで提供いたします。不安な点等ございましたら、栄養教諭までお問い合わせください。※21日(水)のエネルギー、たんぱく質の値は、それぞれのケーキの平均値を足して計算しています。

