



12月

学校給食献立表

令和6年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤(血や筋肉になる)		緑(体の調子を整える)		黄(体温や力になる)		
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (2群)	ビタミンA (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂質 (6群)	
2	月		ごはん 牛乳	五目卵焼き 小松菜とれんこんのシャキシャキあえ 肉じゃが	鶏肉 卵 鯉節 豚肉	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ 絹さや れんこん えのき	ごはん じゃがいも こんにゃく	油	761kcal
3	火		エビピラフ 牛乳	タンドリーチキン コロコロマリネ ミネストローネ	えび 鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ レモン コーン にんにく 胡瓜 大根 セロリ	ごはん じゃがいも	バター オリーブ油	704kcal
4	水		八宝麺 牛乳	棒餃子 小松菜のナムル	いか 豚肉 うずらの卵 棒餃子	牛乳	人参 小松菜	干し椎茸 たけのこ 白菜 ねぎ 生姜 絹さや 玉ねぎ もやし	中華麺	油 白ごま ごま油	767kcal
5	木		ごはん 牛乳	豚肉とこの中華炒め 春雨サラダ 豆腐スープ	豚肉 厚揚げ 絹豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく 白菜 エリンギ 生姜 玉ねぎ もやし コーン しめじ 胡瓜 たけのこ	ごはん 春雨	ごま油 白ごま	715kcal
6	金		黒糖パン 牛乳	白身魚のタルタルソース焼き オセロサラダ コンソメスープ	白身魚 ベーコン 白いんげん豆 大豆 黒大豆	牛乳	パセリ ブロッコリー 人参	玉ねぎ きゃべつ 白菜	黒糖パン	マヨネーズ 油	877kcal
9	月		ごはん 牛乳 みかん	炒り卵 アーモンドあえ なめこのみそ汁	鶏肉 豚肉 卵 絹豆腐	牛乳 わかめ	枝豆 ほうれん草 人参	生姜 白菜 もやし ねぎ なめこ みかん	ごはん	油 アーモンド	756kcal
10	火	五箇山献立	桜ごはん 牛乳	紅葉揚げ 山の新緑あえ 雪あかり汁	豚肉 豆乳 五箇山豆腐 油揚げ	牛乳	ピーマン 人参 小松菜 かぼちゃ	梅 りんご ねぎ きゃべつ 大根 白菜	ごはん 米粉 さつまいも	油 えごま	867kcal
11	水		ごはん 牛乳	鯖の塩焼き 揚げ大豆のカリッとサラダ 厚揚げのそぼろ煮	鯖 大豆 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参	きゃべつ 玉ねぎ もやし たけのこ 生姜 ねぎ 干し椎茸	ごはん	油	807kcal
12	木	なんと自然 給食ものがたり (米・人参・大根)	自然栽培米ごはん 牛乳	里芋コロッケ 卵入りにんじんしりしり 大根のみそおでん	卵 鶏肉 さつまいも	牛乳 結び昆布	人参 にら いんげん	玉ねぎ えのき 大根	自然栽培米 里芋コロッケ こんにゃく	油 白ごま	757kcal
13	金		チーズコッペ 牛乳	鮭のムニエル フレンチサラダ さつまいものポトフ	鮭 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ		きゃべつ 玉ねぎ 胡瓜 みかん かぶ 白菜	コッペパン 小麦粉 さつまいも	バター 油	878kcal
16	月		ごはん 牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ ワンタンスープ	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 青梗菜	にんにく たけのこ きゃべつ 白菜 胡瓜 ねぎ	ごはん 米粉 ワンタン	油 ごま油	703kcal
17	火		カレーライス 牛乳	オムレツ カリフラワーのマリネ	豚肉 オムレツ	牛乳	人参 トマト	にんにく セロリ 生姜 コーン カリフラワー 玉ねぎ きゃべつ	ごはん 麦 じゃがいも	油 カレールウ オリーブ油	827kcal
18	水		ごはん 牛乳	鯛の梅煮 茎わかめのきんぴら 小田巻とじうどん	鯛 卵 さつまいも 油揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	梅 干し椎茸 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	ごはん こんにゃく うどん	ごま油 白ごま	818kcal
19	木	冬至献立	ごはん 牛乳 ゆずヨーグルト	豚肉とレバーの揚げからめ かぼちゃと豆のマヨあえ 沢煮椀	豚肉 鶏肉 豚レバー ミックスピーズ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ 枝豆 人参	生姜 たけのこ 大根 ねぎ ゆず ごぼう 干し椎茸	ごはん じゃがいも	油 マヨネーズ	908kcal
20	金	クリスマス献立	ケチャップライス 牛乳 クリスマスデザート	もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミルクスープ	鶏肉 ハンバーグ ベーコン	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ りんご 生姜 コーン きゃべつ グリーンピース 白菜	ごはん じゃがいも クリスマスデザート	油 白ごま	794kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。
 *中学校のエネルギー基準値は830kcalです。
 *デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A	2		3	E
4			5	B	
		6	D		7
	8				
9				10	
	F	11	C		

タテのカギ

- 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 「ヒーン」と鳴く動物。
- 物を売ったり買ったりする場所。
- 魚のすり身を油で揚げたもの。〇〇〇揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 器に入れて持ち歩く食事。
- 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

- 寝る時にかけると暖かい。
- 人が腰をかけるための家具。
- 頂上目指して出発！
- 海の〇〇、山の〇〇。
- 食後のデザートは〇〇〇〇!?
- 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 日本の古い呼び方。
- 「おーい」。誰かの呼ぶ〇〇が聞こえた。
- リズムやメロディーをつけて歌う言葉。

A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ の C □ D □ E □ F □ にちゅうい

答えは食育だよりの下にあるよ！