

12月分献立予定表

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

A コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤(血や肉や骨になるもの)		緑(体の調子を整えるもの)				黄(熱や力になるもの)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12/1 (金)	ウィンナーピラフ 牛乳 海藻サラダ 八宝菜スープ 乾燥おこげ りんご	853	34.4	豚肉 えび いか うずら卵 たら ほっけ かつおエキス ほたてエキス	牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布 赤とさか 白とさか	人参 小松菜	とうもろこし グリンピース マッシュルーム 玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ りんご ゆず レモン	精白米 精麦 でん粉 もち米	米サラダ油 バター ごま油 植物油			
4 (月)	麦ごはん 牛乳 ソースカツ 辛子相え 南蛮汁	891	39.0	豚肉 鶏肉 生揚げ 味噌 すけそうだら いとより ぐち ほたて 大豆 そうだかつお節	牛乳	チンゲン菜 人参 トマト	大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ ブローチ	精白米 精麦 砂糖 こんにやく パン粉 でん粉	米白絞油 ごま ごま油			
5 (火)	ツイストパン いちごジャム 牛乳 白花豆のシチュー プレーンオムレツ 大根とツナのサラダ オレンジ	898	38.1	鶏肉 白いんげん豆 白花豆 鶏卵 まぐろ ほたて	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム 全粉乳 乳脂	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ グリンピース 大根 オレンジ レモン いちご	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油			
6 (水)	麦ごはん 牛乳 さばのカレー焼き ぶしまヨ相え わかめの味噌汁 ミルク大福	877	37.2	さば 油揚げ かつお節 鶏肉 豆腐 味噌 そうだかつお節 卵黄	牛乳 わかめ かたくちいわし 加糖れん乳 脱脂粉乳	ほうれん草 人参	もやし ねぎ	精白米 精麦 もち粉 砂糖 カスタードクリーム 水あめ	ごま マヨネーズ 植物油			
7 (木)	食パン りんごジャム 牛乳 ミルメークコーヒー ハムチーズフライ フレンチサラダ 洋風かきたまスープ	875	31.5	豚肉 鶏肉 ベーコン 鶏卵 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 チンゲン菜 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム りんご	小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 パン粉	ショートニング 米白絞油			
8 (金)	五目とりめし 牛乳 小松菜のごま相え つみれ汁 ヨーグルト	832	36.7	鶏肉 油揚げ いわし 鶏卵 豆腐 そうだかつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう しいたけ しめじ 白菜 大根 ねぎ 生姜 もやし 玉ねぎ	精白米 精麦 砂糖 パン粉 でん粉	米サラダ油 ごま			
11 (月)	こおりやまグリーンカレー 牛乳 ポイルドウィンナー チンゲン菜のサラダ 型抜きチーズ	892	34.2	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご しいたけ	精白米 精麦 じゃがいも こんにやく 小麦粉 水あめ	米サラダ油 パーム油 バター			
12 (火)	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 パンピンググラタン ごぼうサラダ ミネストローネ チョコプリン	897	32.5	豚肉 鶏肉 大豆 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 加糖れん乳 全粉乳 ホエイパウダー	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ 大根 セロリ ごぼう とうもろこし グリンピース レーズン	小麦粉 砂糖 じゃがいも キャラルソース マカロニ	ショートニング マヨネーズ バターアーモンド お好み粉 ココア チョコレート パーム油 大豆油 コーン油			
13 (水)	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ ひじきの相え物 すいとん	898	31.5	ホキ 豚肉 油揚げ 味噌 そうだかつお節	牛乳 ひじき	小松菜 人参 トマト	もやし ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 さといも 小麦粉 こんにやく パン粉	米白絞油 ごま			
14 (木)	○● 冬至献立 ●○ 肉みそうどん 牛乳 冬至かぼちゃ のり相え みかん	892	36.9	鶏肉 油揚げ 味噌 そうだかつお節 たら 小豆	牛乳 のり	人参 かぼちゃ ほうれん草	しいたけ 玉ねぎ ごぼう 白菜 みかん	小麦粉 もち米 砂糖				
15 (金)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 鮭の塩麹焼き いかとわかめの味噌相え だまこ汁	810	37.6	鮭 いか 味噌 鶏肉 さば節 いわし節 かつお節 むろ節 そうだかつお節 かつおまぐろエキス	牛乳 のり ひじき わかめ	人参 せり	もやし まいたけ 大根 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 さといも こんにやく 塩こうじ				
18 (月)	麦ごはん 納豆 牛乳 切干大根のキムチ炒め 油麩の味噌汁 ベビーチーズ	854	38.8	納豆 豚肉 鶏肉 味噌 豆腐 そうだかつお節	牛乳 チーズ	人参	白菜 大根 にんにく ねぎ 生姜 切干大根 玉ねぎ しめじ	精白米 精麦 油麩	ごま ごま油			
19 (火)	☆★ クリスマス献立 ☆☆ 小型アップルパン 牛乳 竹付き鶏唐揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ クリスマスケーキ	896	36.3	鶏肉 ベーコン たら いとより 鶏卵 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 乳製品 加糖れん乳	ブロッコリー 人参	りんご とうもろこし 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング 米白絞油 米サラダ油 チョコレート			
20 (水)	麦ごはん いりこふりかけ 牛乳 鶏肉のごま味噌煮 おかか相え 青のり小魚	808	37.6	鶏肉 生揚げ うずら卵 味噌 かつお節 卵黄 むろあじ節	牛乳 かたくちいわし のり 青のり 昆布 かつお骨粉末 乳脂	人参 さやいんげん もやし チンゲン菜	ごぼう れんこん もやし	精白米 精麦 こんにやく 砂糖	ごま 米サラダ油			
21 (木)	食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグアップルソースかけ キャベツと卵のサラダ ポトフ カットパイ	889	38.8	鶏肉 乾燥卵白 鶏卵 豚肉 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小松菜 人参	生姜 りんご 玉ねぎ キャベツ 白菜 かぶ 大根 パイナップル	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 はちみつ	ショートニング ごま 米サラダ油			
22 (金)	麦ごはん 牛乳 さんまのオレンジ煮 青じそ風味相え どさんこ汁	804	30.1	さんま 豚肉 豆腐 味噌 ほたてエキス さば節 いわし節 かつお節 むろ節 そうだかつお節 かつおまぐろエキス	牛乳 昆布	チンゲン菜 人参 青じそ	もやし ねぎ とうもろこし オレンジ 梅	じゃがいも 砂糖	バター			
1人1食当たりの栄養摂取量		867	35.7	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				塩分 g	
				24.5	470	4.2	A ₁ μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		36
							429	0.99	0.81			3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
※ A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
※ すべての野菜は加熱調理をしています。

寒さに負けない体を



作ろう!

12月に入り、寒さも厳しくなってきましたね。
人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。それを予防するために大切なのが、1日3食の栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって体を休めることです。この3つがしっかりできれば、健康な体を保つことができます。



冬には、冬の野菜がからだもうれしい!

根



大根

かぶら れんこん ごぼう

葉



ねぎ

はくさい ほうれん草 キャベツ

花



ブロッコリー

カリフラワーなど

の野菜を食入しよう

- にものや、なべもの、実だくさんのスープにするとからだもあたたまるよ。
- だいこんや、かぶら、はくさいは、サラダやお漬物もおいしいね。
- ほかの野菜は、火を通して、おひたしやごまあえ、天ぷらや野菜いためがおすすめてです。

