



12月 学校給食献立表



函館市立赤川中学校

日 ／ 曜	献 立 名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
1 ／ 月	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	卵とじうどん		卵 油揚げ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜	うどん 砂糖	酒 醤油 みりん 一味唐辛子 けずり節
	ひき肉と厚揚げのみそ煮		生揚げ 豚肉 鶏肉 赤みそ	玉ねぎ 人参 生姜	大豆油 砂糖 ごま	酒 醤油
	りんご			りんご		
2 ／ 火	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	カレー肉じゃが		豚肉	玉ねぎ 人参 さやいんげん つきごんにゃく	じゃがいも 砂糖	醤油 酒 カレー粉
	いかメンチカツ		いか 大豆製品	キャベツ 人参 生姜 にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉 大豆油	醤油 塩
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 もやし	砂糖 ごま	醤油
3 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 パター	塩
	ミートボールのトマトスープ		肉団子	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく	砂糖	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	パンブキンアンサンブルエッグ					
	ブロッコリーのガーリックソテー		ウインナー	ブロッコリー 玉ねぎ にんにく	大豆油	塩 こしょう
	チョコクリーム		ココア 大豆 粉乳		大豆油 砂糖	
4 ／ 木	ご飯(茶わん無し)	牛乳	牛乳		精白米	
	ねぎ塩豚丼		豚肉	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ もやし レモン果汁	大豆油	塩 醤油 酒 こしょう
	ラーメンサラダ			キャベツ	ラーメン コーン 砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢
	はちみつレモンゼリー			レモン果汁	砂糖 はちみつ	
5 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 パター	塩
	マカロニスープ		ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも マカロニ	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	鶏肉と大豆の マスタード炒め		鶏肉 大豆		でん粉 大豆油 砂糖	酒 マスタード 果実酢 塩 こしょう
	パイン缶			パインアップル		

日 ／ 曜	献 立 名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
8 ／ 月	ご飯(茶わん無し)	牛乳	牛乳		精白米	
	ハヤシライス		豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも 大豆油	ハヤシウ ツマミピュール トマトケチャップ ウスターソース 中濃 ソース 醤油 塩 こしょう
	大根のごまドレサラダ			大根 キャベツ		ごまドレッシング
	ヨーグルト			ヨーグルト		
9 ／ 火	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	どさんこ汁		豚肉 白みそ	もやし 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく	じゃがいも コーン バター ごま油	一味唐辛子 煮干し
	鮭のスパイシー揚げ		鮭	にんにく 生姜	でん粉 揚げ油	醤油 酒 カレー粉
	キャベツの煮浸し		さつま揚げ	キャベツ	ごま	醤油 削り節
10 ／ 水	ミルクパン	牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦粉 砂糖 パター	塩
	ボークビーンズ		豚肉 いんげん豆	人参 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 砂糖	トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース 醤油 塩 こしょう コンソメ 豚骨スー プ
	ほうれん草オムレツ		卵	ほうれん草	でん粉	
	コーンソテー		ウインナー	玉ねぎ ピーマン	コーン 大豆油	塩 こしょう
11 ／ 木	減量ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	長崎ちゃんぽん		豚肉 いか なんと	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし	ラーメン 大豆油 ごま油	醤油 ラーメンスープ 塩 こしょう 豚骨スープ
	肉シューマイ(3個)		豚肉	玉ねぎ 生姜	パン粉 でん粉 小麦粉 大豆油	
	みかん			みかん		
12 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 パター	塩
	白菜のシチュー		ウインナー 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 大豆油	ベジマールソース 塩 こしょう コンソメ 鶏ガラスープ
	チキンナゲット(2個)		鶏肉 大豆製品	にんにく	パン粉 でん粉 砂糖 小 麦粉 大豆油	醤油 塩 こしょう
	れんこんのマヨネーズサラダ			れんこん キャベツ	コーン ごま マヨネーズ(ノンエッグ)	こしょう
15 ／ 月	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ	長ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	大豆油 ごま油 ラー油 砂糖 でん粉	醤油 酒 一味唐辛子 甜麺醤 ラーメンスープ 豆板醤
	白菜の炒めナムル			白菜 人参	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢 一味唐辛子
	焼きプリンタルト		卵 牛乳 スキムミルク マーガリン		小麦粉 砂糖 マーガリン	塩

日 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
16 ／ 火	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	さつまいものみそ汁		油揚げ 白みそ	人参 長ねぎ 小松菜	さつまいも	煮干し
	いわしのみそ煮		いわし 白みそ	生姜	砂糖	塩
	ひじきの炒め煮		ひじき さつまいも揚げ	人参 さやいんげん つきこんにやく	大豆油 砂糖 ごま	醤油 酒
17 ／ 水	小型コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	スバゲティナポリタン		豚肉	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン	スバゲティ オリーブ油 バター	トマトピューレ こしょう ケチャップ 塩 ウスターソース 醤油
	ジャーマンポテト		ベーコン	玉ねぎ パセリ	じゃがいも バター	塩 こしょう
	チーズ		チーズ			
18 ／ 木	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	サンラータン		豆腐 卵	人参 長ねぎ	春雨 ごま油 でん粉	酒 醤油 酢 豆板醤 ラーメンスープ こしょう 鶏ガラスープ 塩
	ホイコーロー		豚肉	キャベツ 玉ねぎ ピーマン	大豆油 砂糖	醤油 酒 豆板醤 甜麺醤
	りんご			りんご		
19 ／ 金	丸割りパン	牛乳	卵 スkimミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ほうれん草の豆乳スープ		ベーコン 豆乳	ほうれん草 玉ねぎ 人参	じゃがいも コーン	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	北海道プリタレカツ		ぶり	にんにく	小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖	酒 醤油 みりん
	プリン		skimミルク 卵 牛乳 練乳		水あめ 砂糖	塩
22 ／ 月	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	鶏肉のピリ辛鍋		鶏肉 生揚げ 白みそ	白菜 長ねぎ 人参 しらたき	ごま 砂糖 ごま油	醤油 豆板醤 鶏ガラスープ
	たらザンギ		たら 味噌	生姜 にんにく	大豆油 から揚げ粉 じゃがいもでん粉 水あめ とうもろこしでん粉 ごま油	塩 醤油 酢
	かぼちゃ団子のぜんざい				あずき かぼちゃもち	醤油
23 ／ 火	減量ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	きつねうどん		豚肉 油揚げ	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	うどん 砂糖	醤油 酒 みりん 一味唐辛子 削り節
	大豆とじゃこのあめ煮		大豆 しらす		でん粉 大豆油 砂糖	醤油 みりん
	もやしの南蛮炒め			もやし	ラー油 ごま ごま油	醤油 一味唐辛子 塩

日 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
24 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	キャベツ 人参 にんにく	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	ラザニア		豚肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ	マカロニ 大豆油 バター パン粉	トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう ベジマールソース
	サンタさんの三色デザート		豆乳加工食品 寒天	いちご果汁	砂糖 水あめ	
25 ／ 木						
	給食はありません					

★12月22日 冬至（とうじ）★

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が最も長い日です。冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。日本では、昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いという、いわれがあります。

かぼちゃには、かぼちゃの黄色のもとであるカロテン（ビタミンA）が多く入っています。カロテンは、はだやのどのうるおいを保ち、かぜを防ぐ働きがあります。



ゆずには、ビタミンCが多く入っています。ビタミンCは、ウィルスを倒す力を保ちます。

22日は、かぼちゃを使ったかぼちゃだんごのぜんざいが出ます。冬を元気に過ごすため、たくさん食べて下さい！

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

☆ こまめに手を洗う

☆ 早寝・早起きを心がける

☆ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる

☆ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

☆ 適度に体を動かす

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン				食物繊維
							A	B1	B2	C	
	Kcal	%	%	mg	mg	g	IU	mg	mg	mg	g
月平均栄養価	778	16.0	29.7	436	4.0	2.8	272	0.49	0.62	34	7.5
基準栄養価	830	13～20%	20～30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0