



## 三島市立中郷西学校給食共同調理場

| 日         | 献立名   | 赤の仲間<br>血や肉になる                  | 仲間の<br>になる              | 黄の仲間<br>熱や力のもとになる             | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |
|-----------|---|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|---|-------------------------|
| 1<br>(火)  | ご飯(麦)・牛乳<br>さわらの照り焼き・含め煮<br>みそ汁・牛乳かん                    | さわら・鶏肉<br>みそ・油揚げ<br>生揚げ         | 牛乳<br>寒天                | 精白米・麦<br>こんにゃく<br>じゃが芋        | こまつな<br>ざいゆんげん<br>にんじん<br>たけのこ<br>たにん                           | 743Kcal<br>31.6g        |
| 2<br>(水)  | うどん・牛乳・うどん汁<br>かき揚げ<br>ツナとこまつなのごま和え                     | 油揚げ・かまぼこ<br>鶏卵・えび<br>オイルツナ・いか   | 牛乳                      | うどん<br>小麦粉・でん粉                | にんじん<br>葉ねぎ<br>こまつな<br>玉葱・ほんしめじ<br>干し椎茸<br>白菜・根菜ねぎ              | 760Kcal<br>34.3g        |
| 3<br>(木)  | すき焼き丼(ご飯(麦))・牛乳<br>さつま芋と大豆のサラダ<br>果物                    | 豚肉・焼き豆腐<br>大豆<br>ポークハム          | 牛乳                      | 精白米・麦<br>さつま芋<br>しらたき         | にんじん<br>こまつな<br>きゅうり・玉葱<br>白菜・えのきずけ<br>根菜ねぎ・果物                  | 854Kcal<br>29.7g        |
| 4<br>(金)  | ご飯(麦)・牛乳<br>だらの甘酢あんかけ・おひたし<br>中華コーンスープ・昆布の佃煮            | たら・豆腐<br>鶏卵                     | 牛乳<br>かつお削り節<br>昆布佃煮    | 精白米・麦<br>でん粉                  | にんじん<br>葉ねぎ・ピーマ<br>こまつな<br>玉葱・干し椎茸・白菜<br>たけのこ・糸こんにゃ<br>クリームコーン缶 | 685Kcal<br>30.2g        |
| 7<br>(月)  | ナン・牛乳<br>ドライカレー<br>マカロニサラダ・果物                           | 豚肉<br>大豆<br>鶏肉・ポークハム            | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>チーズ       | ナン<br>マカロニ                    | にんじん<br>ピーマン<br>玉葱・干しぶどう<br>きゅうり・ほんしめじ<br>キャベツ・糸こんにゃ            | 783Kcal<br>33.5g        |
| 8<br>(火)  | ご飯(麦)・牛乳<br>ちくわの磯辺揚げ・けんちん汁<br>野菜とじゃの炒め物・のりの佃煮           | ちくわ<br>鶏卵・鶏肉<br>豆腐              | 牛乳・じゃこ<br>あおのり<br>のりの佃煮 | 精白米・麦<br>小麦粉・里芋<br>こんにゃく・でん粉  | にんじん<br>こまつな<br>葉ねぎ<br>キャベツ・こまつ<br>たにん<br>たけのこ                  | 706Kcal<br>27.1g        |
| 9<br>(水)  | 二色丼(麦)・牛乳<br>ツナとほろ・炒り卵・肉団子汁<br>果物                       | 油揚げ<br>オイルツナ・鶏卵<br>レバー入りつくね     | 牛乳<br>じゃこ               | 精白米・麦<br>はるさめ                 | にんじん<br>葉ねぎ<br>干し椎茸・グリビス<br>たけのこ・玉葱<br>果物・たにん                   | 815Kcal<br>33.7g        |
| 10<br>(木) | 手巻き寿司・のり・合わせ酢・牛乳<br>(鮭ステーキ・サラダ・厚焼き卵)<br>すまし汁            | まぐろ・かまぼこ<br>豆腐<br>鶏卵            | 牛乳<br>のり・ひじき<br>チーズ     | 精白米・合わせ酢<br>焼きさ<br>でん粉        | 葉ねぎ<br>こまつな<br>キャベツ   | 729Kcal<br>29.8g        |
| 11<br>(金) | ご飯(麦)・牛乳<br>鱈の煮付け・五豆<br>みそ汁・みかんゼリー                      | 鶏肉・大豆<br>鱈・竹輪<br>油揚げ・みそ         | 牛乳<br>昆布<br>寒天          | 精白米・麦<br>こんにゃく<br>じゃが芋        | にんじん<br>葉ねぎ<br>かぶ・玉葱・きゅうり<br>みかん(缶・果汁)                          | 794Kcal<br>33.0g        |
| 14<br>(月) | 冬野菜カレー(ご飯(麦))・牛乳<br>大根サラダ<br>福神漬                        | ポークハム<br>豚肉・うすらの卵<br>帆立貝柱       | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>チーズ       | 精白米・麦<br>カレールー<br>じゃが芋        | にんじん<br>ブロッコリー<br>干しぶどう・加加<br>たにん・糸こんにゃ                         | 848Kcal<br>30.1g        |
| 15<br>(火) | ご飯(麦)・牛乳<br>ししゃものたけな揚げ・切干大根の煮物<br>豚汁・豆腐入りゴアプリン          | 油揚げ・豚肉<br>さつま揚げ<br>みそ・豆腐        | 牛乳・豆乳<br>ししゃも<br>脱脂粉乳   | 精白米・でん粉<br>アリの素・里芋<br>こんにゃく・麦 | にんじん<br>ざいゆんげん<br>葉ねぎ<br>干し椎茸<br>切干大根<br>こまつ・たにん                | 802Kcal<br>29.7g        |
| 16<br>(水) | チャンポンめん(中華めん)・牛乳<br>蒸しぎょうざ・からし和え<br>果物                  | 豚肉・かまぼこ<br>むきえび<br>帆立貝柱・いか      | 牛乳                      | 中華めん<br>でん粉<br>小麦粉            | こまつな<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>玉葱・キャベツ・白菜<br>しなかく・果物<br>もやし・干し椎茸     | 749Kcal<br>36.1g        |
| 17<br>(木) | コーンピラフ(麦)・牛乳<br>オムレツ・ジャーマンポテト<br>ミネストローネスープ             | 鶏卵・ベーコン<br>ポークウィンナー<br>鶏肉・白ゆんげん | 牛乳<br>チーズ               | 精白米・麦<br>じゃが芋<br>マカロニ         | セロリー<br>にんじん<br>トマト(缶)<br>玉葱<br>グリーンピース                         | 782Kcal<br>29.6g        |
| 18<br>(金) | ご飯(麦)・牛乳<br>鶏肉と大豆のトマトソースかけ<br>ごま和え・みそ汁・果物・小女子佃煮         | 鶏肉<br>大豆<br>みそ                  | 牛乳<br>小女子佃煮             | 精白米・麦<br>さつま芋                 | トマト・葉ねぎ<br>ざいゆんげん<br>こまつな<br>白菜<br>たにん<br>果物                    | 761Kcal<br>33.1g        |
| 21<br>(月) | 【クリスマス献立】バター型パン<br>牛乳・ミートローフ(ソース)<br>フレンチポテト・野菜スープ・デザート | 豚肉・おから<br>鶏卵・豆腐<br>鶏肉           | 牛乳<br>生クリーム             | パン・小麦粉<br>バター<br>じゃが芋         | にんじん<br>パセリ<br>こまつな<br>玉葱<br>グリーンピース<br>白菜                      | 828Kcal<br>33.1g        |
| 22<br>(火) | ご飯(麦)・牛乳<br>ごぼう入りハッシュドビーフ<br>マゼドニアサラダ・果物                | 牛肉<br>ポークハム                     | 牛乳・チーズ<br>脱脂粉乳          | 精白米・麦<br>じゃが芋<br>小麦粉          | にんじん<br>こまつな<br>玉葱・グリーンピース<br>きゅうり・果物                           | 889Kcal<br>25.1g        |
| 24<br>(木) | さくらご飯(麦)・牛乳<br>南瓜コロッケ(手作り)・蒸しキャベツ<br>ソース・みそ汁・アーモンドフィッシュ | 豚肉・みそ<br>大豆・鶏卵<br>豆腐・油揚げ        | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>かたくちいわし   | 精白米・麦<br>小麦粉・パン粉<br>乾煎わかずし    | かぼちゃ<br>こまつな<br>玉葱<br>キャベツ                                      | 812Kcal<br>28.5g        |

【お知らせ】

☆南中学校・・・1日(火)、2日(水)、3日(木)、4日(金)は、2年生の給食がありません。

7日(月)は、7組は給食がありません。24(木)で給食終了です。

☆中郷中学校・・・22日(火)で給食終了です。

☆中郷西中学校・・・24日(木)で給食終了です。

☆年末年始は、行事も多く生活が不規則になったり、栄養が偏ったりしがちです。

体調を崩さないためにも、生活リズムを整え楽しい冬休みにしましょう。

