

令和4年度

12月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「食文化について考えよう」

主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群				主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
曜日	献立名							
14 (水)	ご飯					米		964
	牛乳		牛乳					35.6
	麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐		人参	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ	砂糖 でんぷん	油	30.6
15 (木)	ミニ春巻き	鶏肉・豚肉		人参	玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	春雨 でんぷん 小麦粉 砂糖	油	3.1
	ハンサンスー	ハム		人参	しょうり もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	
	黒パン					パン 砂糖		835
16 (金)	牛乳		牛乳					30.2
	ミルク					砂糖		20.0
	ナポリタン	豚肉	チーズ	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ しめじ	スパゲティ	油	3.5
19 (月)	ABC野菜スープ	ベーコン		人参	キャベツ コーン	じゃがいも マカロニ		
	ご飯					米		981
	牛乳		牛乳					30.9
20 (火)	カレー	豚肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも	油	31.1
	ほうれん草のツナあえ	ツナ		ほうれん草	コーン	カレールー		3.3
	県産ヨーグルト		ヨーグルト				卵 マヨネーズ	
のぎ地産地消の日献立								
21 (水)	ご飯					米		844
	牛乳		牛乳					34.8
	納豆	納豆		人参	ごぼう れんこん 干しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	21.5
22 (木)	筑前煮	鶏肉		人参	いんげん			2.9
	みぞれ汁	豚肉 豆腐		人参	ほうれん草	大根 えのき茸 葱	でんぷん	
	焼きそばパン(セルフ)	豚肉	青のり	人参	キャベツ	パン 焼きそば麺	油	829
23 (金)	牛乳		牛乳					37.3
	豆腐とえのきと卵のスープ	鶏肉 豆腐 卵		ほうれん草	えのき茸	でんぷん		26.1
	型抜きチーズ		チーズ					4.3
24 (土)	ご飯					米		972
	牛乳		牛乳					32.2
	ビーフシチュー	牛肉	生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	バター	28.3
25 (日)	ヨーグルトサラダ		ヨーグルト			砂糖		2.8
					黄桃 白桃 みかん	砂糖	ナタデココ	
					パイ			
冬至にちなんだ献立								
26 (月)	バターロール					パン 砂糖	マーガリン	797
	牛乳		牛乳					28.3
	スープスパゲティ	ベーコン いか 筈さり	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルー	スパゲティ	油	27.1
27 (火)	カップグラタン(かぼちゃ)		牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参	玉ねぎ コーン	じゃがいも	マーガリン	3.6
	ゆで野菜のオニオンチップサラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン	小麦粉	油日レッシング	(セレクト除く)
	セレクトデザート(チョコケーキ)	卵			玉ねぎ キャベツ	砂糖 小麦粉	チョコ	
28 (水)	セレクトデザート(イチゴケーキ)	卵				砂糖 小麦粉		
	セレクトデザート(アロエヨーグルト)		ヨーグルト			いちごピューレ		
					アロエ			
基準エネルギー 830 Kcal							平均	869
基準たんぱく質 27.0g~41.5g							平均	32.3
基準脂質 18.4g~27.7g							平均	25.5
基準塩分 2.5g未満							平均	3.3



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。
太字は、野木町産の予定です。

読書週間献立を実施します！



12月12日~22日は読書週間です。給食では、13日~21日に「読書週間メニュー」として、学校図書館と連携し、本校の図書館にある本(右の本)に登場するメニュー(太字)が登場します。お楽しみに♪

