

令和6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」

曜日	献立名	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	
13 (金)	ご飯 牛乳 カレー 海草サラダ 県産ヨーグルト	たんぱく質 豚肉	無機質 牛乳 脱脂粉乳 海草 ヨーグルト	カロテン 人参	ビタミンC にんにく 玉ねぎ 大根	炭水化物 米 米 じゃがいも カレールー	脂質 油 ドレッシング	900 26.3 24.4 3.2
おはなし給食「雪窓」								
16 (月)	ご飯 じゃこふりかけ 牛乳 おでん ハムとかぶのサラダ	かつお節 昆布 いかボール 竹輪 さつまあげ うずら卵 がんもどき ハム	ちりめんじゃこ 昆布 牛乳	人参 ほうれん草	大根 かぶ きゅうり	米 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく でんぶん	油 ドレッシング	802 31.3 19.8 3.8
17 (火)	パステルパン 県産いちごジャム 牛乳 オムレツ(ケチャップ) 鶏肉のクリーム煮 こんにゃくサラダ	卵 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 フロッコロー	いちご 玉ねぎ しめじ 白菜 マツシユルーム キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 水あめ でんぶん じゃがいも マカロニ 小麦粉 こんにゃく ドレッシング	油 バター ドレッシング	848 33.7 27.3 3.8
のぎ地産地消献立								
18 (水)	ご飯 牛乳 ぶりと大根の煮物 昆布入り浅漬け 里芋のみそ汁	ぶり 豆腐 みそ	牛乳 昆布	大根の葉 人参 人参	大根 生姜 白菜 じゃがいも 葱	米 でんぶん 砂糖 油 里芋	油	876 32.7 25.7 3.0
19 (木)	マリートツオ風クリームサンド 飲むヨーグルト ポトフ 手作りアーモンドカル	★ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参	みかん バイン かぶ キャベツ 白菜	パン 粉あめ じゃがいも 砂糖	油 アーモンド ごま	909 31.0 36.5 2.6
冬至にちなんだ献立								
20 (金)	ご飯 牛乳 さばの文化干し かぼちゃのそぼろあんかけ 大根のみそ汁	さば 鶏肉 レバー みそ	牛乳		かぼちゃ 生姜 大根 葱	米 砂糖 でんぶん		830 35.0 19.8 3.1
23 (月)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ミニ春巻き ナムル	豚肉 みそ 豆腐 豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 椎茸 生姜 もやし	米 砂糖 でんぶん 油 小麦粉 春雨 砂糖 でんぶん 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	915 35.3 28.7 2.9
24 (火)	黒パン 牛乳 スパゲティミートソース ABC野菜スープ チョコケーキ	牛肉 豚肉 ★ベーコン 卵	牛乳 チーズ 練乳 クリーム	人参 トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	パン 黒砂糖 スパゲティ 砂糖 じゃがいも マカロニ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 チョコレート	969 34.9 31.5 3.3



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。
太字は、野木町産野菜の予定です。

今月のおはなし給食

16日(月)「雪窓」から
おでん



はじめて雪がふった晩、おでんの屋台「雪窓」にやってきたのはタヌキのお客さん。おでん大好きなタヌキはおじさんの屋台を手伝い始めました。一人ぼっちだったおやじさんに愉快的な仲間ができて……。雪景色と屋台の灯りに包まれた、とても美しいお話です。おでんの材料のこんにゃくをタヌキは、なんて読んでしょうか? 「三角の○○○○」(答えは放送で。)

17日(火)のパンは社会福祉法人パステルの多機能型事業所「みゆせ・ど・ぱすてる」で作られたものです。12月3日~12月9日の「障がい者週間」に合わせて、昨年に引き続き今年も町内全小中学校の給食用コッペパンを提供してまいります。

基準エネルギー	830 Kcal	平均	866
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	32.4
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	26.2
基準塩分	2.5g未満	平均	3.1