

# 給食献立表 12月



2020年11月27日

妙高市立妙高高原中学校

| 日  | 曜日 | 献立名                    |     |  |    | 使用食材 |                          |                  |                              |   |                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>塩分  |                    |  |
|----|----|------------------------|-----|--|----|------|--------------------------|------------------|------------------------------|---|--------------------------|-----------------------|--------------------|--|
|    |    | 主食                     | 飲み物 | 主菜   | 副菜 | 汁物   | デザート                     | 血や肉になる食品         |                              | 体の調子を整える食品  |                          |                       | 熱や力になる食品           |  |
|    |    |                        |     |  |    |      | 1群                       | 2群               | 3群                           | 4群  | 5群                       | 6群                    |                    |  |
| 1  | 火  | ごはん                    | 牛乳  | ししゃものカレー焼き (2本)<br>ごまおひたし 大根のそぼろ煮                  |    |      | 豚肉<br>厚揚げ<br>高野豆腐        | 牛乳<br>ししゃも       | 小松菜<br>にんじん<br>グリーンピース       | もやし 大根<br>たまねぎ つきこん                               | 米<br>じゃがいも<br>片栗粉        | 油<br>ごま               | 801<br>32.2<br>2.1 |  |
| 2  | 水  | ごはん                    | 牛乳  | あじのガーリックパン粉焼き<br>野菜ソテー 豆腐のぼかぼかスープ                  |    |      | あじ 豚肉<br>ベーコン<br>豆腐      | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>さやいんげん               | にんにく もやし<br>しめじ しいたけ<br>ねぎ しょうが                   | 米<br>パン粉<br>片栗粉          | 油<br>オリーブ油            | 748<br>32.1<br>2.3 |  |
| 3  | 木  | ごはん                    | 牛乳  | 鶏の照り焼き 磯マヨあえ<br>白菜と油揚げのみそ汁                         |    |      | 鶏肉<br>ツナ<br>油揚げ<br>みそ    | 牛乳<br>のり         | ほうれん草<br>にんじん                | しょうが もやし<br>玉ねぎ 白菜<br>ねぎ                          | 米<br>じゃがいも               | ごま油<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ | 770<br>34.6<br>2.5 |  |
| 4  | 金  | みそ<br>ラーメン             | 牛乳  | 米粉春巻き<br>もやしとハムのナムル                                |    |      | 豚肉<br>ハム<br>みそ           | 牛乳               | にんじん<br>ほうれん草                | メンマ 玉ねぎ<br>キャベツ コーン<br>ねぎ しょうが<br>にんにく もやし        | 中華めん<br>米粉               | 油<br>ごま油              | 855<br>29.4<br>3.6 |  |
| 7  | 月  | ごはん                    | 牛乳  | ハンバーグのきのこソース<br>白滝の炒め物 冬野菜のかんずりみそ汁                 |    |      | 豚肉 鶏肉<br>ベーコン<br>厚揚げ みそ  | 牛乳               | 小松菜<br>にんじん                  | しめじ 白滝<br>コーン もやし<br>大根 白菜<br>ねぎ                  | 米                        | 油<br>ごま油              | 747<br>26.4<br>2.9 |  |
| 8  | 火  | ごはん                    | 牛乳  | サクラマスのみそマヨネーズ焼き<br>おすわい にゅうめん                      |    |      | さくらます<br>みそ 油揚げ<br>鶏肉 豆腐 | 牛乳<br>ひじき        | にんじん                         | 大根 きゅうり<br>玉ねぎ しいたけ<br>ねぎ                         | 米<br>そうめん                | ノンエッグマヨ<br>ネーズ        | 760<br>32.5<br>2.3 |  |
| 9  | 水  | セルフの<br>豚キムチ丼          | 牛乳  | 青のりガーリックポテト<br>もずくと豆腐のスープ                          |    |      | 豚肉<br>なると<br>豆腐          | 牛乳<br>青のり<br>もずく | にんじん<br>小松菜                  | しょうが 玉ねぎ<br>もやし メンマ<br>ねぎ 白菜キムチ<br>えのきたけ          | 米<br>じゃがいも               | 油<br>ごま油              | 733<br>26.8<br>2.2 |  |
| 10 | 木  | ごはん                    | 牛乳  | 鱈と大豆のケチャップがらめ<br>なめたけあえ かき玉汁                       |    |      | 鱈 大豆<br>油揚げ<br>卵 みそ      | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>ほうれん草                | もやし なめたけ<br>玉ねぎ しめじ                               | 米<br>片栗粉<br>じゃがいも        | 油                     | 799<br>31.0<br>2.7 |  |
| 11 | 金  | ごはん                    | 牛乳  | 太巻き卵<br>白雪ハリハリのおイスターきんぴら<br>冬キャベツと小松菜のみそ汁          |    |      | 卵 大豆<br>豚肉 みそ<br>厚揚げ     | 牛乳               | にんじん<br>小松菜<br>さやいんげん        | メンマ つきこん<br>もやし 玉ねぎ<br>キャベツ                       | 米                        | 油<br>ごま油              | 754<br>28.9<br>2.4 |  |
| 14 | 月  | 麦ごはん                   | 牛乳  | 冬野菜のチキンカレー<br>ひじきサラダ                               |    |      | 鶏肉<br>ツナ                 | 牛乳<br>ひじき        | にんじん                         | しょうが にんにく<br>大根 しめじ<br>もやし キャベツ                   | 米<br>麦<br>里いも            | 油<br>カレールウ<br>ごま      | 773<br>26.4<br>2.3 |  |
| 15 | 火  | ごはん                    | 牛乳  | ちくわのかんずりマヨネーズ焼き (2個)<br>メンマのうまうま炒め<br>里いもとなめこのみそ汁  |    |      | ちくわ<br>豚肉 大豆<br>豆腐 みそ    | 牛乳               | にんじん                         | メンマ つきこん<br>もやし しいたけ<br>大根 なめこ<br>ねぎ              | 米<br>里いも                 | ノンエッグマヨ<br>ネーズ<br>ごま油 | 731<br>26.1<br>2.8 |  |
| 16 | 木  | ごはん                    | 牛乳  | 鮭の香り焼き<br>ゆかりあえ 高野豆腐の親子煮                           |    |      | 鮭 豆腐<br>鶏肉 卵<br>高野豆腐     | 牛乳               | にんじん<br>さやえんどう               | ねぎ キャベツ<br>もやし しそ<br>玉ねぎ 白滝                       | 米<br>じゃがいも               | 油                     | 781<br>38.2<br>1.7 |  |
| 17 | 水  | ごはん                    | 牛乳  | 車ふの揚げ煮<br>炒り豆腐 大根のみそ汁                              |    |      | 鶏肉 豆腐<br>油揚げ 卵<br>みそ     | 牛乳               | にんじん                         | しいたけ 玉ねぎ<br>大根 白菜<br>えのきたけ<br>ねぎ                  | 米<br>車ふ<br>片栗粉<br>小麦粉    | 油                     | 814<br>25.9<br>2.2 |  |
| 18 | 金  | 豚汁うどん                  | 牛乳  | 焼き芋<br>昆布あえ  |    |      | 豚肉<br>豆腐<br>みそ           | 牛乳<br>塩昆布        | にんじん<br>ほうれん草                | 玉ねぎ ごぼう<br>ねぎ もやし                                 | うどん<br>さつまいも             | 油                     | 784<br>27.8<br>2.7 |  |
| 21 | 月  | ごはん                    | 牛乳  | 鶏肉のパーベキューソース<br>アスパラ菜のごまおかかあえ<br>冬至かぼちゃ (雪化粧) のみそ汁 |    |      | 鶏肉<br>かつお節<br>厚揚げ みそ     | 牛乳               | アスパラ菜<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>小松菜 | 玉ねぎ しょうが<br>りんご もやし<br>ねぎ                         | 米                        | オリーブ油<br>ごま           | 761<br>33.2<br>2.3 |  |
| 22 | 火  | セルフの<br>ツナサラダ<br>サンドパン | 牛乳  | ハートオムレツ<br>白菜とミートボールのポトフ                           |    |      | ツナ 卵<br>豚肉 鶏肉            | 牛乳               | にんじん                         | きゅうり キャベツ<br>レモン果汁<br>コーン 玉ねぎ<br>白菜 しめじ           | 米粉パン                     | 油<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ   | 781<br>34.2<br>3.2 |  |
| 23 | 水  | ごはん                    | 牛乳  | さばのみそ煮<br>たくあんあえ<br>けんちん汁                          |    |      | さば みそ<br>豆腐 油揚げ          | 牛乳               | にんじん                         | 大根 しょうが<br>キャベツ もやし<br>たくあん ねぎ<br>ごぼう しめじ<br>つきこん | 米<br>じゃがいも               | ごま油                   | 745<br>29.8<br>2.0 |  |
| 24 | 木  | コーン<br>ピラフ             | 牛乳  | フライドチキン<br>もみの木サラダ<br>野菜スープ デザート                   |    |      | 鶏肉<br>星形かまぼこ<br>ベーコン     | 牛乳               | にんじん<br>ブロッコリー               | 玉ねぎ コーン<br>にんにく キャベツ<br>白菜                        | 米<br>じゃがいも<br>片栗粉<br>小麦粉 | 油<br>オリーブ油            | 842<br>31.0<br>2.7 |  |

感染性胃腸炎の流行等、都合により献立を変更する場合があります。

1か月平均 エネルギー:776kcal たんぱく質:30.4g 脂質:21.7

## 11月分 給食食材放射性物質検査の結果

- きゅうり(群馬県)
- きゃべつ(愛知県) \*すべて不検出でした
- 水菜(茨城県)



## 12月8日 和食の日【雷鳥：富山県の和食】

妙高市と同じく、雷鳥の生息地である国立公園があることから、富山県の和食料理を味わいます。富山県の郷土料理「おすわい」や「ます寿司」や「大門そうめん」が特産品であることから、ますやそうめんを使った献立です。どうぞお楽しみに！！

## 感染性胃腸炎流行期における給食の対応について

校内での胃腸炎の発生や周辺の園・学校での流行の状況により、二次感染防止のため県の指導や市のマニュアルに従い、和え物調理を変更するなど急遽献立を変更する場合があります。児童生徒の安全を第一に考え、対応させていただきますので、ご了承ください。

## 12月21日 ミヨーコーさん給食の日

### 【妙高市のアスパラ菜を使った献立】

妙高市の冬野菜「アスパラ菜」を味わいます。生産者の方々が、有機肥料を使い心を込めて作ってくださいました。感謝していただきます。

