

12月給食だより（中学校）

日 付	曜 日	メニュー	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
2	月	ご飯 麻婆豆腐 揚げぎょうざ 中華スープ 味つけのり 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 ごま油・片栗粉 はるさめ	豚ひき肉・豆腐 ぎょうざ・赤みそ 味つけのり・牛乳	玉ねぎ・たけのこ 人参・しいたけ にんにく・しょうが 青ねぎ	773	24.1	21.3
3	火	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	さば・ひじき うすあげ・大豆・みそ 牛乳	人参・白菜・えのき	751	31.1	21.1
4	水	黒糖パン ボトフ チキンナゲット ブロッコリーサラダ 牛乳	黒糖ロール・じゃが芋 揚げ油	ウインナー チキンナゲット・牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・エリンギ ブロッコリー・コーン	836	28.0	34.1
5	木	ご飯 鶏の甘辛焼き いんげんのごま和え すまし汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 すりごま	鶏肉・牛乳	いんげん・人参・大根 青ねぎ	831	32.9	25.1
6	金	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 コロッケ 甘酢和え 牛乳	こめ・サラダ油・揚げ油 砂糖	豚肉・コロッケ・牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・白菜 小松菜	878	22.9	32.7

・献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。