



# 12月の給食献立予定表

- ★ 毎月19日は「食育の日」
- ★ 毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」  
それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
- ★ 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」
- ★ 10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「タコの日」  
毎月10日は「お魚を食べようの日」



今月の給食目標  
「寒さに負けない  
からだをつくろう」

令和3年11月30日発行 ひたちなか市立勝田第二中学校

日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) エネルギー比 (%)	食塩相当量 (g)
1	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	836	26.6 (12.7)	2.3
		ポークカレー	豚かた肉30, じゃが芋72, 玉ねぎ60, にんじん24, むぎ枝豆3.5, 根生姜0.5, にんにく0.4, サラダ油1.2, トマトピューレ6 すりおろしりんご2.4, ウスターソース2.4, カレールー(2種類)12, ミルクカルシウム0.5			
		寒天入りサラダ	乾燥系寒天1.2, ツナ油漬け9.5, キャベツ30, 小松菜18, きゅうり5, サラダ油1.8, 酢2.5, しょうゆ2.5, 塩0.1, こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
2	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	818	27.8 (13.6)	2.5
		豚肉と大根のピリ辛煮	豚かた肉40, 大根100, 玉ねぎ60, にんじん24, にら5, 干ししいたけ1, 根生姜0.5, にんにく0.5 サラダ油1.5, 砂糖1.9, しょうゆ6, 豆板醤0.4, 赤みそ4.2, ごま油1, でんぷん1.6			
		春雨サラダ	春雨6, ボンレスハム9.5, もやし20, 小松菜18, ホールコーン缶8, 白いりごま1.5 サラダ油2.4, 酢3, しょうゆ2, 塩0.2, こしょう0.03			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
3	金	はちみつパン	はちみつパン110	814	32.3 (15.9)	3.3
		にこちゃんフライ	にこちゃんフライ(エイ, 小麦粉, パン粉, パセリ, しょうが)50(1個), 白絞油適宜			
		コールスローサラダ	キャベツ40, にんじん8, きゅうり5, ホールコーン缶7.2, プロセスチーズ5, ノンエッグハーフマヨネーズ5, 酢1, 塩0.1, こしょう少々			
		マセドアンスープ	ウインナー16, じゃが芋36, 大根30, 玉ねぎ24, 小松菜24, にんじん12, オリーブ油1.2, 塩1, こしょう少々, 一味唐辛子少々 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
6	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	792	27.7 (14.0)	1.8
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚かた肉24, 厚揚げ72, こんにゃく24, 玉ねぎ48, キャベツ45, にんじん12, 根生姜1.2 サラダ油1.2, 酒1.2, 砂糖2.4, みりん1.2, しょうゆ0.6, 豆板醤0.2, 赤みそ5.4, でんぷん0.6			
		昆布和え	もやし35, 小松菜24, にんじん6, 塩0.3, 塩昆布1.5			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
7	火	コッパン, メープルゼリー	コッパン110, メープルジャム12	806	26.5 (13.2)	3.0
		ブラウンシチュー	ミートボール(鶏肉, 玉ねぎ, でんぷん, 豚肉, 大豆, チキンオイル, 大豆油, 調味料)40, 玉ねぎ72, じゃが芋65, にんじん24 トマト缶6, サラダ油1.5, 赤ワイン2.2, トマトピューレ1.8, デミグラスソース1.8, ハヤシブレイク7.2, こしょう少々 鶏ガラスープ適宜, スキムミルク1.5			
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく18, キャベツ30, 小松菜18, にんじん6, 白いりごま1.5 サラダ油1.2, 酢1.6, しょうゆ2.4, 砂糖0.8, ごま油1.2, 塩0.1			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
8	水	きのこスパゲッティ	スパゲッティ65, 鶏むね皮なし肉30, にんにく0.4, 玉ねぎ78, にんじん24, 小松菜18, えのきたけ20, しめじ10, 干ししいたけ0.6 サラダ油2, 白ワイン1.2, 減塩コンソメ1.2, しょうゆ6, バター1.2, 粉ゼラチン3	741	36.1 (19.5)	2.5
		ししゃもフライ	ししゃもフライ(ししゃも, パン粉, 小麦粉, 澱粉, 塩)40(2尾), 白絞油適宜			
		海藻サラダ	乾燥海藻ミックス1.5, キャベツ35, きゅうり8, にんじん6, サラダ油1.8, 酢2.4, 塩0.2, こしょう少々, しょうゆ1.2, 白いりごま1.5			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		ヨーグルト	ヨーグルト80(1個)			
9	木	さつま芋ご飯	米100(炊きあがり200), さつま芋54, 白絞油適宜, 油揚げ10, 高野豆腐6, 小松菜24, 薄口しょうゆ5.4, 酒1.8, 砂糖1.8, みりん1.5	797	26.9 (13.5)	2.3
		実だくさん汁	豚かた肉24, 豆腐24, 大根24, にんじん12, 干ししいたけ0.5, こんにゃく12, 昆布1.8, 白みそ3.6, 赤みそ4.8 かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
10	金	ツナトースト	厚切り食パン110, ツナ油漬け30, 玉ねぎ22, ホールコーン缶6, こしょう少々, 粉チーズ5, ノンエッグハーフマヨネーズ10	805	36.7 (18.2)	2.9
		鶏むね皮なし肉のスープ煮	鶏むね皮なし肉24, うずら卵水煮24, じゃが芋54, キャベツ36, 小松菜24, にんじん18, セロリ6, 塩0.6, こしょう少々 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		りんごゼリー	りんごゼリー40(1個)			
13	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	812	24.9 (12.3)	2.3
		那珂湊さんまのかば焼き	さんま開き40, でんぷん適宜, 白絞油適宜, しょうゆ4, 酒2, みりん2, 砂糖1			
		おひたし	白菜36, もやし18, 小松菜15, にんじん6, しょうゆ3			
		みそけんちん汁	豆腐24, 大根18, にんじん12, 長ねぎ12, ごぼう8, こんにゃく15, サラダ油1, 白みそ3.6, 赤みそ4.8, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			

作ってませんか「さんまのかば焼き」  
①さんまの開きにてんぷんをまぶして、油で揚げる。  
②しょうゆと同量の水と調味料(しょうゆ・酒・みりん・砂糖)を  
合わせて煮立てる。  
③揚げたさんまに②のたれをかけて出来上がり。  
※さんまの代わりにいわしを使ってもおいしいです。



日 曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比%)	食塩相当量 (g)
14 火	黒パン	黒パン110	827	32.7 (15.8)	1.9
	白菜のクリーム煮	鶏むね皮なし肉24, 蒸し大豆15, 玉ねぎ66, ジャガイモ60, 白菜42, にんじん18, サラダ油2, バター4.8, 薄力粉4.8, 牛乳36, 塩0.6, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜, スキムミルク3			
	小松菜とツナのサラダ	ツナ油漬け6, キャベツ30, 小松菜26, にんじん6, 酢2, しょうゆ1.5, ごま油1.2, 砂糖0.7, 塩0.2, こしょう少々			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
15 水	ご飯	米120(炊きあがり260)	804	28.7 (14.3)	1.8
	すき焼き	豚かた肉30, 厚揚げ36, うすらの卵水煮22, 庄内ふ3.6, 白滝24, 白菜42, 長ねぎ18, にんじん15, えのきたけ12, 干しいたけ1.2, サラダ油2.4, しょうゆ7.2, 砂糖3.6, 酒1.5			
	即席漬け	キャベツ45, 小松菜25, 塩0.4, 根生姜0.6, しょうゆ0.5			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
16 木	ご飯	米120(炊きあがり260)	774	27.1 (14.0)	2.2
	納豆	納豆(たれ・からし付き)30(1パック)			
	しらす和え	しらす干し7, 小松菜24, キャベツ24, にんじん7, しょうゆ2.4, 砂糖0.6, 酢1.7, ごま油1			
	さつま汁	豚かた肉15, 豆腐24, さつま芋36, 大根20, 長ねぎ18, にんじん12, 白みそ3.6, 赤みそ4.8, かつお厚削り(だし用)適宜			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
17 金	丸パン	丸パン110	769	30.3 (15.8)	2.8
	ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ(鶏肉, 豚肉, 玉ねぎ, パン粉, 澱粉, 香辛料, 塩)60(1個), デミグラスソース7, トマトピューレ10, 赤ワイン1.2			
	粉ふき芋	ジャガイモ75, 塩0.4, こしょう少々			
	麦入り野菜スープ	バラベーコン5, 押し麦6, キャベツ35, 玉ねぎ24, 小松菜18, にんじん12, セロリ2.5, オリーブ油1.5, 塩0.5, こしょう少々, しょうゆ1.2, 鶏ガラスープ適宜			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
20 月	ご飯	米120(炊きあがり260)	831	30.4 (14.6)	2.0
	豆腐の中華煮	豆腐120, 豚かた肉30, 根生姜1.2, 長ねぎ6, 玉ねぎ48, にんじん20, 小松菜15, 干しいたけ1.5, サラダ油1, 酒1.2, 砂糖2.4, しょうゆ8.6, オイスターソース1.2, ごま油1, てんぷん1.8			
	パンサンスー	サラダチキン7, 春雨4, キャベツ30, もやし24, 酢3, しょうゆ3, 砂糖0.6, 洋辛子粉少々, サラダ油2.4, ごま油0.2			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
21 火	ミルクパン	ミルクパン95	848	28.7 (13.6)	3.3
	メンチカツ	メンチカツ(ロースポーク, パン粉, 玉ねぎ, キャベツ, バッターミックス, みりん, ケチャップ, 香辛料, 塩)60(1個), 白絞油適宜			
	オニオンドレッシングサラダ	ツナ水煮7, キャベツ36, 小松菜24, にんにく0.2, ソテーオニオン2.4, しょうゆ1.8, みりん0.6, オリーブオイル1.5			
	コーンポタージュ	ボンレスハム7, クリームコーン缶24, ホールコーン18, 玉ねぎ54, にんじん18, パセリ0.8, サラダ油1, 牛乳30, 塩0.5, こしょう少々, 米粉4.8, 生クリーム2.4, ミルクカルシウム0.5, 鶏ガラスープ適宜			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
22 水	ご飯	米120(炊きあがり260)	816	33.1 (16.2)	1.8
	ぶりの幽庵焼き	ぶりの幽庵漬け(ぶり, 照り焼きのたれ, ゆず)50(1切れ)			
	磯香和え	もやし36, 小松菜24, にんじん6, 刻みのり0.4, しょうゆ0.7, 塩0.3			
	ほうとう	ほうとう24, 鶏むね皮なし肉18, 油揚げ3.5, かぼちゃ24, 大根18, 白菜18, 長ねぎ14, 干しいたけ1.2, 酒1.2, みりん1.2, 赤みそ8, 一味唐辛子少々, かつお厚削り(だし用)適宜			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
23 木	チキンライス	米110(炊きあがり220), 鶏むね皮なし肉12, フランクフルト12, 玉ねぎ24, にんじん18, ホールコーン12, むぎ枝豆5, バター3, トマトピューレ4.5, トマトケチャップ11, 減塩コンソメ1, 塩0.6, こしょう少々, プロセスチーズ12	812	23.5 (11.6)	2.3
	レモンドレッシングサラダ	キャベツ42, 小松菜24, にんじん6, レモン果汁2.4, サラダ油2, 塩0.4, 砂糖1.4			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	デザート	いちごプリン40(1個)			

19日からの1週間週は「茨城を食べようウィーク」です

冬至メニュー (22日は冬至)



※ 都合により献立を変更することがあります。  
 ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及水品に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理を積極的に取り入れ、魚料理の日は献立表に🐟マークをつけてお知らせしています。魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。

12月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	806Kcal	29.4g (14.6%)	エネルギーの26%	431mg	4.6mg	321μg	0.87mg	0.66mg	40mg	2.4g	7.4g

