



# 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)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  
「寒さに負けない食事  
について知ろう」

令和4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 木	ご飯	米120(炊きあがり260)	784	26.7 (13.6)	2.1
	白菜と厚揚げの中華煮	豚もも肉24、厚揚げ36、玉ねぎ48、白菜36、小松菜24、たけのこ水煮24、にんじん18、干しいたけ1.4、乾燥きくらげ1.2、にんにく0.5、根生姜0.3、サラダ油1.8、酒2.4、砂糖2.4、中華だし(素)0.5、しょうゆ3.6、塩0.3、オイスターソース1.2、澱粉2.4			
	華風和え	ボンレスハム6、干しわかめ1、キャベツ24、もやし24、にんじん6、しょうゆ3、酢3、サラダ油1.4、ごま油0.8、砂糖0.6、洋辛子粉少々			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
2 金	黒パン	黒パン110	773	32.3 (16.7)	2.5
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ(鶏卵、でんぷん、砂糖、大豆油、食塩、醸造酢)60(1個)			
	もやしサラダ	もやし48、小松菜18、にんじん6、サラダ油2.4、酢2.4、しょうゆ1.2、砂糖0.6、塩0.4			
	豆乳チャウダー	鶏むね肉24、マカロニ10、玉ねぎ48、にんじん18、セロリ3.6、にんにく0.2、サラダ油1.2、無調整豆乳36、塩0.4、こしょう少々、コンソメ0.6、鶏ガラスープ適宜、米粉2.4			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
5 月	五目ご飯	米100(炊きあがり220)、豚かた肉30、油揚げ4.2、蒸し大豆6、にんじん12、ごぼう12、れんこん9.5、切干大根3、サラダ油1.2、砂糖2.4、みりん1、しょうゆ8.5	753	26.8 (14.2)	2.1
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、にら、しょうゆ、ごま油、塩、しょうが、砂糖、こしょう、植物油)42(2個) 白絞油適宜			
	キャベツのナムル	キャベツ40、小松菜24、にんじん7、しょうゆ2.5、こしょう少々、ごま油1.2			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
6 火	ご飯	米120(炊きあがり260)	780	32.2 (16.5)	2.0
	さばの塩焼き	一塩さば切り身50(1切れ)			
	おひたし	もやし42、小松菜24、にんじん6、しょうゆ3			
	豚汁	豚かた肉18、豆腐18、じゃが芋24、白菜24、大根18、にんじん12、ごぼう8、長葱12、ごま油1、白みそ4.2、赤みそ4.2、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
7 水	ミルクパン	ミルクパン110	784	32.6 (16.6)	2.7
	ポークビーンズ	豚かた肉24、蒸し大豆24、じゃが芋60、玉ねぎ48、にんじん24、トマト缶18、にんにく0.1、サラダ油1.8、トマトケチャップ9、トマトピューレ9、赤ワイン1、砂糖1.2、こしょう少々、ウスターソース1.2、塩0.3、ミルクカルシウム0.4、鶏ガラスープ適宜			
	たこのサラダ	さくらだこ18、キャベツ24、小松菜24、きゅうり6、ソテーオニオン2.4、オリーブ油1.8、酢1.8、しょうゆ1.2、塩0.1、粒マスタード0.5、こしょう少々			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
8 木	ご飯	米120(炊きあがり260)	781	30.5 (15.6)	2.1
	納豆	納豆(たれ・からし付き)40(1パック)			
	大根と豚肉の炒め煮	豚もも肉40、こんにゃく36、大根72、玉ねぎ48、にんじん22、根生姜1.2、サラダ油1.8、砂糖2.4、しょうゆ6			
	チンゲンサイの酢醤油和え	キャベツ36、チンゲン菜28、にんじん6、酢1.5、しょうゆ3、ごま油0.5			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
9 金	コッペパン、いちごジャム	コッペパン110、いちごジャム20(1パック)	809	32.3 (16.0)	2.5
	鶏肉とほうれん草のクリーム煮	鶏むね皮なし肉24、ウィンナー15、じゃが芋60、玉ねぎ60、ほうれん草25、にんじん12、白いんげん豆ピューレ15、牛乳36、サラダ油1.2、塩0.5、こしょう少々、米粉5、ミルクカルシウム0.5、生クリーム3、鶏ガラスープ適宜			
	こんにゃくサラダ	サラダ用こんにゃく18、キャベツ30、もやし18、にんじん6、しょうゆ2.4、酢1.6、砂糖0.8、塩0.1、サラダ油1.8、ごま油1.2			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
* 選挙管理委員会からのお知らせ * 12月11日は茨城県議会議員一般選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう！					
12 月	ご飯	米120(炊きあがり260)	748	30.5 (16.3)	1.9
	すき焼き	国産牛肉36、焼き豆腐36、ふ3.6、白滝36、白菜42、長葱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、酒1.5、砂糖3.6、しょうゆ7.2			
	からし和え	ボンレスハム9.5、キャベツ36、小松菜24、にんじん6、しょうゆ3、洋辛子粉少々			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			



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)
13	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	815	26.5 (13.0)	2.2
		ポークカレー	豚かた肉36、じゃが芋72、玉ねぎ60、にんじん18、むぎ枝豆36、にんにく0.6、根生姜0.4、サラダ油1.2、トマトピューレ6 カレールー(2種類)12、ウスターソース2.4、すりおろしりんご2.4、ミルクカルシウム0.6			
		寒天入りサラダ	ツナ水煮9.6、糸寒天1.2、大根30、小松菜24、にんじん6、サラダ油1.8、酢3、しょうゆ3、塩0.1、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
14	水	アップルシナモントースト	厚切り食パン110(1枚)、りんご缶36、砂糖6、バター3.6、シナモン少々	764	27.4 (14.3)	3.2
		ポトフ	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、塩、香辛料)45、じゃが芋60、大根54、玉ねぎ36 白菜36、にんじん24、セロリ3.6、塩0.5、こしょう少々、コンソメ0.6、鶏ガラスープ適宜			
		コーンサラダ	ツナ油漬け9.5、キャベツ22、小松菜22、ホールコーン缶12、にんじん7、サラダ油1.2、酢2.4、塩0.4、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
15	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	826	28.7 (13.9)	2.0
		四川麻婆豆腐	豆腐108、豚ひき肉30、玉ねぎ36、にんじん18、長葱12、にら7、干しいたけ1、長葱6、根生姜0.6、にんにく0.2 サラダ油1.2、豆板醤0.4、甜麺醤1.2、トーチー1.2、砂糖1.2、赤みそ4.8、しょうゆ2.4、オイスターソース0.6、澱粉1.8			
		中華サラダ	春雨4.8、もやし36、小松菜24、にんじん6、白いりごま1.2 しょうゆ2、酢2、砂糖0.6、塩0.2、サラダ油1.4、ごま油0.8、サラダ油1.4、ラー油少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
16	金	クリームスパゲッティ	スパゲッティ65、鶏むね皮なし肉24、フランクフルト12、玉ねぎ60、小松菜18、にんじん12、エリンギ6、にんにく0.2 サラダ油1、牛乳48、塩0.6、粗びきこしょう少々、バター1.2、コンソメ0.5、鶏ガラスープ適宜、米粉1.8、ミルクカルシウム0.3 粉チーズ2.4、ゼラチン3.5	720	37.6 (20.9)	2.3
		白身魚のレモンフライ	白身魚のレモンフライ(ホキ、パン粉、小麦粉、レモンペッパーオイル)50(1個)、白絞油適宜			
		海藻サラダ	乾燥海藻サラダ1.2、キャベツ36、きゅうり6、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			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー40(1個)			
19	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	755	27.7 (14.7)	1.6
		洋風おでん	鶏もも皮なし肉24、さつま揚げ20、焼きちくわ24、じゃが芋60、玉ねぎ40、にんじん24、大根30 サラダ油1、塩0.2、こしょう少々、カレー粉0.3、鶏ガラスープ適宜			
		生姜和え	キャベツ42、小松菜24、きゅうり6、根生姜1.2、しょうゆ3			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		果物	みかんSサイズ1個			

作ってませんか「洋風おでん」

①材料を切る。 さつま揚げ・焼きちくわ…食べやすい大きさに切る  
鶏肉・じゃが芋…一口大、玉ねぎ…くし形切り  
にんじん・大根…厚めのいちよう切り

②サラダ油で鶏肉、にんじん、玉ねぎ、大根を炒める。

③ガラスープと水を加えて煮る。

④じゃが芋、さつま揚げ、焼きちくわを加えて煮る。

⑤調味料を加えて、煮込む。

※ 都合により献立を変更することがあります。

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
	788Kcal	30.6g (15.5%)	エネルギーの 26%	453mg	5.6mg	313μg	0.91mg	0.68mg	47mg	2.3g	7.9g

冬至メニュー  
(22日は冬至)

