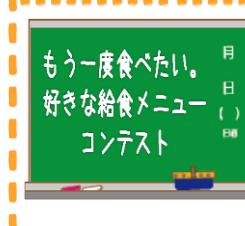


令和6年度

## 12月月間献立表

橿原市立中学校

日・曜	11日(水)	12日(木)	13日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																						
献立名	麦ごはん(多め) 牛乳 カレー 蓮根のマヨネーズ炒め チーズ	減量パン 牛乳 ミートボールのトマトソース煮 ロビ・ケイット クリスマスケーキ	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ かしわのすき焼き ほうれん草のゆずポン酢和え																																																																																																																																																																																																																																																																						
材料名および使用量(㌘)	<table border="1"> <tr><td>麦ごはん</td><td>1食</td><td>5</td><td>減量パン</td><td>1食</td><td>5</td><td>ごはん</td><td>1食</td><td>5</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td><td>2</td><td>牛乳</td><td>1本</td><td>2</td><td>牛乳</td><td>1本</td><td>2</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>16.9g</td><td>1</td><td>肉団子</td><td>52g</td><td>1</td><td>油</td><td>6g</td><td>6</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.39g</td><td>4</td><td>たまねぎ</td><td>45.5g</td><td>4</td><td>鶏肉</td><td>26g</td><td>1</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>55g</td><td>5</td><td>油</td><td>0.39g</td><td>6</td><td>油</td><td>1.3g</td><td>6</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>78g</td><td>4</td><td>トマトピューレ</td><td>6.5g</td><td></td><td>はくさい</td><td>65g</td><td>4</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>19.5g</td><td>3</td><td>とんかつソース</td><td>3.9g</td><td></td><td>こまつな</td><td>10.4g</td><td>3</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>13g</td><td>1</td><td>三温糖</td><td>1.95g</td><td>5</td><td>たまねぎ</td><td>52g</td><td>4</td></tr> <tr><td>カレールウ</td><td>19.5g</td><td>6</td><td>コンソメ</td><td>0.13g</td><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>10.4g</td><td>5</td></tr> <tr><td>ウスターーソース</td><td>1.04g</td><td></td><td>水</td><td>13g</td><td></td><td>焼き豆腐</td><td>35g</td><td>1</td></tr> <tr><td>とんかつソース</td><td>1.04g</td><td></td><td>醤ダイスカット</td><td>23.4g</td><td>1</td><td>青ねぎ</td><td>6.5g</td><td>3</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.1g</td><td></td><td>料理酒</td><td>少々</td><td></td><td>上白糖</td><td>0.39g</td><td>5</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.26g</td><td></td><td>じゃがいも(JA)</td><td>45.5g</td><td>5</td><td>三温糖</td><td>4.81g</td><td>5</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td>0.01g</td><td></td><td>たまねぎ</td><td>58.5g</td><td>4</td><td>濃口しょうゆ</td><td>5.2g</td><td></td></tr> <tr><td>ガラムマサラ</td><td>0.01g</td><td></td><td>にんじん</td><td>6.5g</td><td>3</td><td>みりん風調味料</td><td>0.91g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>65g</td><td></td><td>しめじ</td><td>6.5g</td><td>4</td><td>料理酒</td><td>0.52g</td><td></td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>13g</td><td>4</td><td>ホールコーン</td><td>6.5g</td><td>4</td><td>ほうれんそう</td><td>45.5g</td><td>3</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>26g</td><td>4</td><td>パセリ</td><td>0.07g</td><td>3</td><td>切干大根</td><td>1.95g</td><td>4</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>6.5g</td><td>1</td><td>牛乳</td><td>10.4g</td><td>2</td><td>ゆずポン酢</td><td>2.6g</td><td></td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>6.5g</td><td>3</td><td>スキムミルク</td><td>5g</td><td>2</td><td>上白糖</td><td>0.65g</td><td>5</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>6.5g</td><td>4</td><td>米粉</td><td>6.5g</td><td>5</td><td>淡口しょうゆ</td><td>0.65g</td><td></td></tr> <tr><td>卵抜きマヨネーズ</td><td>5.2g</td><td>6</td><td>みそ</td><td>1.95g</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.04g</td><td></td><td>コンソメ</td><td>1.95g</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>油</td><td>0.39g</td><td>6</td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>0.52g</td><td>5</td><td>水</td><td>104g</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>0.65g</td><td>6</td><td>クリスマスケーキ</td><td>1食</td><td>5</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スライスチーズ</td><td>1枚</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>  <p>Finland</p> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>中学</td><td>エネルギー/たんぱく質/脂質 868kcal 27.4g 26.7g</td><td>エネルギー/たんぱく質/脂質 753kcal 33.2g 23.6g</td><td>エネルギー/たんぱく質/脂質 758kcal 29.6g 24.0g</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>世界の料理(フィンランド料理)</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>  <p>食育の日</p> </td><td>  <p>竹崎町こどもの日</p> </td></tr> </table>	麦ごはん	1食	5	減量パン	1食	5	ごはん	1食	5	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	鶏肉	16.9g	1	肉団子	52g	1	油	6g	6	にんにく	0.39g	4	たまねぎ	45.5g	4	鶏肉	26g	1	じゃがいも	55g	5	油	0.39g	6	油	1.3g	6	たまねぎ	78g	4	トマトピューレ	6.5g		はくさい	65g	4	にんじん	19.5g	3	とんかつソース	3.9g		こまつな	10.4g	3	大豆	13g	1	三温糖	1.95g	5	たまねぎ	52g	4	カレールウ	19.5g	6	コンソメ	0.13g		糸こんにゃく	10.4g	5	ウスターーソース	1.04g		水	13g		焼き豆腐	35g	1	とんかつソース	1.04g		醤ダイスカット	23.4g	1	青ねぎ	6.5g	3	コンソメ	0.1g		料理酒	少々		上白糖	0.39g	5	カレー粉	0.26g		じゃがいも(JA)	45.5g	5	三温糖	4.81g	5	ローリエ	0.01g		たまねぎ	58.5g	4	濃口しょうゆ	5.2g		ガラムマサラ	0.01g		にんじん	6.5g	3	みりん風調味料	0.91g		水	65g		しめじ	6.5g	4	料理酒	0.52g		れんこん	13g	4	ホールコーン	6.5g	4	ほうれんそう	45.5g	3	ごぼう	26g	4	パセリ	0.07g	3	切干大根	1.95g	4	ベーコン	6.5g	1	牛乳	10.4g	2	ゆずポン酢	2.6g		さやいんげん	6.5g	3	スキムミルク	5g	2	上白糖	0.65g	5	ホールコーン	6.5g	4	米粉	6.5g	5	淡口しょうゆ	0.65g		卵抜きマヨネーズ	5.2g	6	みそ	1.95g	1				淡口しょうゆ	1.04g		コンソメ	1.95g					油	0.39g	6	こしょう	0.01g					三温糖	0.52g	5	水	104g					すりごま	0.65g	6	クリスマスケーキ	1食	5				スライスチーズ	1枚	2										 <p>Finland</p>						中学	エネルギー/たんぱく質/脂質 868kcal 27.4g 26.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 753kcal 33.2g 23.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 758kcal 29.6g 24.0g			世界の料理(フィンランド料理)				 <p>食育の日</p>	 <p>竹崎町こどもの日</p>
麦ごはん	1食	5	減量パン	1食	5	ごはん	1食	5																																																																																																																																																																																																																																																																	
牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2																																																																																																																																																																																																																																																																	
鶏肉	16.9g	1	肉団子	52g	1	油	6g	6																																																																																																																																																																																																																																																																	
にんにく	0.39g	4	たまねぎ	45.5g	4	鶏肉	26g	1																																																																																																																																																																																																																																																																	
じゃがいも	55g	5	油	0.39g	6	油	1.3g	6																																																																																																																																																																																																																																																																	
たまねぎ	78g	4	トマトピューレ	6.5g		はくさい	65g	4																																																																																																																																																																																																																																																																	
にんじん	19.5g	3	とんかつソース	3.9g		こまつな	10.4g	3																																																																																																																																																																																																																																																																	
大豆	13g	1	三温糖	1.95g	5	たまねぎ	52g	4																																																																																																																																																																																																																																																																	
カレールウ	19.5g	6	コンソメ	0.13g		糸こんにゃく	10.4g	5																																																																																																																																																																																																																																																																	
ウスターーソース	1.04g		水	13g		焼き豆腐	35g	1																																																																																																																																																																																																																																																																	
とんかつソース	1.04g		醤ダイスカット	23.4g	1	青ねぎ	6.5g	3																																																																																																																																																																																																																																																																	
コンソメ	0.1g		料理酒	少々		上白糖	0.39g	5																																																																																																																																																																																																																																																																	
カレー粉	0.26g		じゃがいも(JA)	45.5g	5	三温糖	4.81g	5																																																																																																																																																																																																																																																																	
ローリエ	0.01g		たまねぎ	58.5g	4	濃口しょうゆ	5.2g																																																																																																																																																																																																																																																																		
ガラムマサラ	0.01g		にんじん	6.5g	3	みりん風調味料	0.91g																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	65g		しめじ	6.5g	4	料理酒	0.52g																																																																																																																																																																																																																																																																		
れんこん	13g	4	ホールコーン	6.5g	4	ほうれんそう	45.5g	3																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごぼう	26g	4	パセリ	0.07g	3	切干大根	1.95g	4																																																																																																																																																																																																																																																																	
ベーコン	6.5g	1	牛乳	10.4g	2	ゆずポン酢	2.6g																																																																																																																																																																																																																																																																		
さやいんげん	6.5g	3	スキムミルク	5g	2	上白糖	0.65g	5																																																																																																																																																																																																																																																																	
ホールコーン	6.5g	4	米粉	6.5g	5	淡口しょうゆ	0.65g																																																																																																																																																																																																																																																																		
卵抜きマヨネーズ	5.2g	6	みそ	1.95g	1																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	1.04g		コンソメ	1.95g																																																																																																																																																																																																																																																																					
油	0.39g	6	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																					
三温糖	0.52g	5	水	104g																																																																																																																																																																																																																																																																					
すりごま	0.65g	6	クリスマスケーキ	1食	5																																																																																																																																																																																																																																																																				
スライスチーズ	1枚	2																																																																																																																																																																																																																																																																							
			 <p>Finland</p>																																																																																																																																																																																																																																																																						
中学	エネルギー/たんぱく質/脂質 868kcal 27.4g 26.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 753kcal 33.2g 23.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 758kcal 29.6g 24.0g																																																																																																																																																																																																																																																																						
		世界の料理(フィンランド料理)																																																																																																																																																																																																																																																																							
		 <p>食育の日</p>	 <p>竹崎町こどもの日</p>																																																																																																																																																																																																																																																																						



今年の6月に、檜原市の小学校6年生と中学校3年生を対象に  
『もう一度食べたい好きな給食について』  
アンケートを実施しました。

今後ランキングに入った料理もリクエスト献立として登場するので、どの料理が献立に入っているか予想しながら、楽しみにしていてくださいね。



牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB2などの栄養素を含んでいます。給食がない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果からもわかるように、給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっているのです。

(※アレルギーのために牛乳を飲みたくても飲んではいけない生徒がいます。給食ではアレルギー対応生徒に配慮しています。)

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(緑黄色野菜) 4:4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)

| 12月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;769kcal,たんぱく質;31.4g,脂質;23.9g,カルシウム;427mg,鉄;5.6g,ビタミンA;256μgRE,ビタミンB1;0.70mg,ビタミンB2;0.63mg,ビタミンC;41mg,食物繊維;7.8g,食塩相当量;3.0g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横の  と  のマークの説明  
 ならのしか 奈良県産の食品です

