

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
1 木	【かみかみメニュー】ちりめんじゃこ じゃこ入り小松菜チャーハン 竹輪のチーズ揚げ トック入りスープ 牛乳	豚肉 たまご ちりめんじゃこ 焼きちくわ チーズ あおのり 鶏肉 牛乳	米 油 ごま油 ごま 小麦粉 トック	玉葱 小松菜 しょうが 大根 にんじん 長ねぎ	840	32.6
2 金	ポークカレーライス ツナのオニオンドレッシングサラダ サイダーゼリー 牛乳	豚肉 チーズ ツナ缶 アガー 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜 みかん缶	842	26.7
5 月	わかめごはん 中華風卵焼き お浸し みそ汁 牛乳	わかめ 豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま	長ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 えのきたけ	772	31.7
6 火	【野菜の日】 小松菜えびグラタンパン 青のりピーンズポテト 野菜70gのミネストローネ 牛乳	 鶏肉 えび 大豆 チーズ 青のり ベーコン 牛乳	パンズパン マカロニ 油 バター 小麦粉 でんぶん じゃがいも	たまねぎ しめじ 小松菜 にんじん スイートコーン缶 キャベツ にんにく トマト水煮缶	759	33.0
7 水	あんかけうどん かき揚げ みかん 牛乳	豚肉 焼きちくわ 牛乳	冷凍うどん 砂糖 でんぶん さつまいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん 白菜 小松菜 長ねぎ しょうが みかん	747	28.6
8 木	銀座ミツバチプロジェクト 高野豆腐のそぼろ丼 辛子和え すまし汁 はちみつ白玉 牛乳	豚肉 高野豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 はちみつ 白玉だんご	しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ グリンピース 小松菜 白菜 えのきたけ 大根	773	27.3
9 金	チーズチルドッグ ポトフ オレンジゼリー 牛乳	ウィンナー チーズ 豚肉 アガー 牛乳	コッペンパン 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ セロリー オレンジジュース	766	32.9
12 月	世界の料理【韓国】 ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル にらたまスープ りんご 牛乳	 鶏肉 たまご 牛乳	米 でんぶん 油 ごま油	たまねぎ しょうが にんにく 万能ネギ にんじん だいずもやし 小松菜 長ねぎ にら りんご	749	29.7
13 火	五目あんかけ焼きそば わかめスープ かぼちゃ蒸しパン 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	中華麺 油 砂糖 でんぶん 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青梗菜 しめじ えのきたけ かぼちゃ	770	29.8
14 水	きなこトースト ポークピーンズ フレンチサラダ 牛乳	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし	762	31.7
15 木	チキンライス ガーリックドレッシングサラダ 野菜スープ オレンジカップケーキ 牛乳	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん マツタケ スイートコーン缶 グリンピース キャベツ 小松菜 しょうが にんにく オレンジジュース ブルーベリー	772	24.0
16 金	ごはん じゃこピーふりかけ しいらのごまあえ お浸し みそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ しいら 油揚げ わかめ 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 でんぶん 油 じゃがいも	ピーマン しょうが にんにく レモン もやし キャベツ にんじん 小松菜	757	33.4
19 月	食育の日 日本の郷土料理【滋賀】 しよいめし ちくわの二色揚げ お浸し 打ち豆汁 牛乳	 鶏肉 油揚げ 打ち豆 焼きちくわ 青のり 牛乳	米 さといも 小麦粉 油 砂糖	にんじん 干しいたけ ごぼう 長ねぎ 白菜 小松菜	749	32.7
20 火	ごはん 豆腐ハンバーグデミグラスソースがけ フライドポテト 豆乳コンスープ 牛乳	豚肉 押し豆腐 卵 ベーコン 豆乳 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	たまねぎ にんじん 小松菜 しょうが クリームコーン缶 スイートコーン缶	851	32.1
21 水	冬至メニュー 地産地消【冬至かぼちゃ・糸寒天】 ごはん 魚の柚味噌焼き 糸寒天のごま酢がけ 冬至みそ汁 牛乳	 さば 糸寒天 牛乳	米 砂糖 ごま	しょうが 長ねぎ ゆず 小松菜 にんじん スイートコーン缶 かぼちゃ えのきたけ キャベツ	779	28.8
22 木	クリスマスメニュー スパゲティみそミートソース わかめと野菜の中華サラダ オープンアップルパイ 牛乳	豚肉 大豆 わかめ 生クリーム 牛乳	スパゲティ 油 ごま油 砂糖 冷凍パイシート	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 スイートコーン缶 りんご	775	31.0

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量（中学校）



栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)
12月分平均	779	15.6	27.2	3	362	101	3.1	315	0.47	0.59	36	7.8
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。



食育の日 郷土料理 滋賀県「しよいめし」「打ち豆汁」

「しよいめし」とは、しょうゆを使って炊いたごはんのことをいいます。昔はお祭りなどで出されていたことから「わっしょい」の「しよい」をかけて名付けられたそうです。

「打ち豆汁」に使っている打ち豆は大豆を一粒一粒木づちでつぶして乾燥させたものです。戦に打ち勝つというゴロ合わせで、信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。



12月8日(木) はちみつ白玉



銀座のビルの屋上で養蜂をしている銀座ミツバチプロジェクトという取り組みを知っていますか？2006年からこのプロジェクトがスタートし、皇居・浜離宮・日比谷公園や街の木々を飛び回りミツバチたちは甘い蜜を蓄えています。

今回はそのハチミツを使用してハチミツそのものを味わってもらうために白玉にハチミツをかけてみました。ご賞味下さい！

