



日付	主食	牛乳	献立名	主な食品とその働き				1食あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
				栄養を完全にする	血液や筋肉をつくる	体の調子をとどめる	熱や力となる	
				第1群	第2群	第3群	第4群	
1 (金)	麦ごはん	牛乳	タンダリーチキン 海鮮チャブチエ ピーンズサラダ コンソメスープ ミルク(ココア)	牛乳 ヨーグルト	鶏もも肉 ベーコン えび いか あさり ツナ ミックスピーンズ	チンゲン菜 ネギ ミニトマト サニーレタス ピーマン 人参 もやし しめじ 枝豆	うるち米 大麦 マカロニ はるさめ ごま油 上白糖 白いりごま ドレッシング	852 36.1 29.7 3.1
8 (金)	みそ野菜ラーメン	牛乳	春巻き 豆もやしのナムル ミニあんまん	牛乳 鶏卵	豚もも肉	キャベツ もやし 人参 とうもろこし 小松菜 大豆もやし きくらげ	ラーメン あんまん サラダ油 大豆白絞油 ごま油 白いりごま	860 33.2 31.7 3.8
12 (火)	わかめごはん	牛乳	よだれ鶏 かぼちゃひき肉フライ 小松菜の塩ナムル 中華スープ	牛乳 鶏卵	鶏むね肉 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ネギ エリンギ かぼちゃ もやし 水菜 小松菜 人参 えのきたけ	うるち米 大麦 片栗粉 はるさめ 上白糖 ごま油 白いりごま 大豆白絞油	882 46.1 29 3.5
13 (水)	ポークカレーライス	牛乳	きのこトルティージャ 花野菜のシーザーサラダ 蔵の街ヨーグルト	牛乳 鶏卵 ヨーグルト パルメザンチーズ	豚もも肉 ベーコン ロースハム	玉ねぎ 人参 じゃがいも 舞茸 しいたけ エリンギ ブロccoli カリフラワー とうもろこし 福神漬	うるち米 大麦 サラダ油 オリーブ油	913 34.2 32.8 3.8
14 (木)	麦ごはん	牛乳	さばの七味焼き 豚と野菜の味噌炒め マカロニサラダ けんちん汁	牛乳	さば 豚もも肉 木綿豆腐 ロースハム	玉ねぎ 人参 大葉 キャベツ 大根 もやし なす きゅうり 里芋 こんにゃく	うるち米 大麦 マカロニ ごま油 白いりごま 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	851 37.8 30.7 3.3
15 (金)	五目あんかけ炒飯	牛乳	えびしゅうまい 野菜のピーナッツあえ 杏仁豆腐	牛乳 鶏卵 うずらの卵	鶏ひき肉 豚もも肉 えび えびしゅうまい	人参 ネギ チンゲン菜 しめじ 小松菜 もやし サラダ菜 みかん缶	うるち米 大麦 ピーナッツ ごま油 片栗粉 杏仁豆腐	885 39.1 30.2 3.7
18 (月)	麦ごはん	ジョア	目玉焼きハンバーグ 彩りきのご金平 ポテトサラダ みそ汁	目玉焼き	木綿豆腐 ハンバーグ 豚もも肉 ロースハム	大根 玉ねぎ 人参 じゃがいも ごぼう きゅうり 舞茸 しめじ	うるち米 大麦 スパゲティ ごま油 上白糖 マヨネーズ ジョア	871 34.6 26 3.3
19 (火)	ほうとう	牛乳	あんこうの竜田揚げ ハムチーズ卵焼き ほうれん草のサラダ クリームブッセ	牛乳 鶏卵 チーズ	鶏もも肉 あんこう 油揚げ ロースハム	大根 人参 白菜 ほうれん草 とうもろこし 里芋 かぼちゃ グリーンリーフ	ほうとう サラダ油 マヨネーズ 大豆白絞油 上白糖 クリームブッセ	855 32.5 35.1 4.5
20 (水)	麦ごはん	牛乳	四川風麻婆豆腐 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 鶏卵	木綿豆腐 豚挽肉 餃子	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ネギ しいたけ えのきたけ もやし きゅうり	うるち米 大麦 はるさめ 片栗粉 ごま油 上白糖 白いりごま	896 33.3 29.7 3.1
21 (木)	キャロットライス	セレクト 牛乳 りんご 緑茶 コーヒー牛乳	《クリスマスメニュー》 えびクリームライス Big!骨付きローストチキン シーフードマリネサラダ セレクトクリスマスデザート	牛乳	鶏もも肉 えび シーフードミックス	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー ミニトマト	うるち米 大麦 サラダ油 はちみつ クリスマスケーキ各種 セレクトドリンク各種	975 47.1 40.4 4.7

★食材の購入などの都合で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★麦ごはんは200g(中盛り)で計算しています。
★牛乳以外の飲み物の日でも、牛乳を用意しています。好きなほうを飲んでください。

献立表のデザインを変更しました

今月より、献立表のデザインを変更しました。高校生のみなさんに必要な栄養素を特徴別に4つのグループ(食品群)に分けました。その日の給食に何が入っているか事前に確認したり、給食で食べたものが、栄養素として体の中でどのように働くのか考えてみましょう。

第1群	第2群	第3群	第4群
卵・牛乳・乳製品	魚介・肉類・豆・豆製品	野菜・芋・果物	穀類・油・種実・砂糖 など
日本人に不足しがちな栄養素を含み、栄養バランスを完全にする食品群	血や筋肉を作る良質たんぱく質の食品群	体の動きをスムーズにし、体調を整える食品群	体温を保つ、体を動かすなどエネルギー源となる食品群
カルシウム ビタミンB ₂ 、鉄など	たんぱく質 脂質、ビタミン、鉄など	ビタミンC 食物繊維など	炭水化物 脂質など

家庭科の教科書により詳しくのっています

12月21日は少し早いクリスマス給食です

今年最後の給食は、クリスマス給食です。今年はデザートを選べなくなりましたが、事前に選んだものを覚えていませんか。おなかをすかせて、食堂に来てくださいね。毎年恒例、大きな骨付きローストチキンを用意しています。

冬休み中もしっかり食べて、元気に過ごしてくださいね!