

予定献立表

平成30年12月分



昭島市立多摩辺中学校

日曜	主 食		つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		メ モ
	飲 み 物	料 理 名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3月	ピビンバ 牛乳	ハタハタの唐揚げ 3本 コーンスープ りんご		小麦粉・米・澱粉・砂糖・小松菜・生姜・ぜんまい 玉葱・牛乳・チンゲンサイ・とうもろこし・にんにく 長葱・大豆もやし・りんご・干し椎茸・はたはた・豚肉 ベーコン・牛乳・油・ごま油・みそ・ごま・人参	771	28.0	*3日(月)「ハタハタ」 ハタハタは秋田県の県魚で、「カミナリウオ」とも呼ばれます。「ハタハタ」という名前も、雷の「ゴロゴロ」という意味です。
4火	煮込みうどん 牛乳	春菊入りかきあげ もやしのおひたし 白玉ぜんざい	だし醤油	小麦粉・うどん・白玉もち・砂糖・あずき・小松菜 春菊・玉葱・人参・長葱・白菜・ほうれん草・みつば もやし・えのきだけ・干し椎茸・ちりめんじゃこ 竹輪・鶏肉・卵・牛乳・油・大豆	705	28.7	*5日(水)「三平汁」 三平汁は北海道の郷土料理で、魚と野菜を煮こんだ汁物です。給食では鮭を使っています。
5水	ご飯 牛乳	生揚げと キャベツのみそ炒め 豆じゃこ 三平汁 みかん		米・こんにやく・じゃが芋・澱粉・砂糖・大豆・とうふ 生揚げ・油揚げ・ごま・キャベツ・小松菜・生姜・人参 長葱・ピーマン・みかん・干し椎茸・鮭・豚肉・牛乳 みそ・かえりにほし・油	835	33.5	*7日(金)「だまこ汁」 だまこ汁は、秋田県の郷土料理で、ご飯をつぶして丸めた「だまこ」が入っています。きりたんぼのルーツとも言われる「だまこ」は、秋田の方言で「お手玉」のことです。
6木	チキンライス 牛乳	ツナと卵のカップ蒸し 小松菜とコーンのソテー 豆乳野菜スープ		小麦粉・米・じゃが芋・砂糖・大豆・豆乳・キャベツ 小松菜・生姜・玉葱・とうもろこし・人参・にんにく 長葱・ピーマン・鶏肉・バター・トマト・パセリ・卵 しめじ・マッシュルーム・ツナ・ベーコン・油・牛乳	778	29.6	*11日(火) 手作りのコロケは、ソースをかけて、パンにはさんで食べましょう。
7金	鶏ごぼうごはん 牛乳	イカの辛味焼き さつま芋と りんごの甘煮 だまこ汁		米・だまこもち・さつま芋・砂糖・油揚げ・ごぼう 小松菜・生姜・人参・にんにく・長葱・白菜・りんご 干し椎茸・まいたけ・いか・鶏肉・牛乳・油	708	31.0	*12日(水)「とら豆」 とら豆はいんげん豆の仲間です。模様がトラに似ていることからこの名前が付けました。ホクホクふくらと炊きあがるので、煮豆の中では一番おいしいと言われています。
10月	ご飯 牛乳	鯖の塩焼き 筑前煮 大根と卵のみそ汁		米・こんにやく・里芋・砂糖・生揚げ・さやえんどう ごぼう・大根・たけのこ・人参・れんこん・干し椎茸 わかめ・鯖・鶏肉・卵・牛乳・油・みそ	793	35.1	*14日(金) 「冬野菜カレーライス」 冬が旬の、大根、カリフラワー、里芋を使ったカレーライスです。
11火	カレーパン 牛乳	手作りコロケ 大根サラダ 豆腐と卵のスープ みかん	手作りソース 和風 ドレッシング	小麦粉・パン・じゃが芋・とうふ・きゅうり・小松菜 生姜・大根・玉葱・とうもろこし・人参・にんにく 長葱・みかん・えのきだけ・わかめ・豚肉・ベーコン 卵・牛乳・油・パン粉	823	29.2	*18日(火) 「手作り揚げ餃子」 給食室手作りのジャンボ餃子です。
12水	麦ご飯 牛乳	麻婆豆腐 とら豆の煮豆 春雨サラダ	中華 ドレッシング	米・澱粉・春雨・砂糖・虎豆・とうふ・きゅうり 生姜・にら・人参・にんにく・長葱・赤ピーマン 黄ピーマン・もやし・干し椎茸・豚肉・牛乳・油 ごま油・みそ・麦	744	27.1	*19日(水)「ブルコギ」 韓国の焼き肉料理です。ご飯に合う、甘辛の味付けです。
13木	こぎつねご飯 牛乳	鮭の塩麹焼き ごま和え 冬瓜のみそ汁 りんご	ごまダレ	米・しらたき・砂糖・とうふ・油揚げ・ごま 小松菜・鮭・切干大根・とうがんと人参・長葱 ほうれん草・もやし・りんご・牛乳・みそ・油	822	34.6	*21日(金)「冬至」 22日は「冬至」です。それにちなんで、2学期最後の給食は、かぼちゃと柚子を使いました。みなさんがこの冬、健康に過ごせるようにとの願いを込めています。
14金	冬野菜 カレーライス 牛乳	うずら卵のフライ 4個 ブロッコリーのサラダ	手作りソース 柑橘 ドレッシング	小麦粉・米・里芋・じゃが芋・砂糖・はちみつ・りんご カリフラワー・みそ・卵・キャベツ・生姜・大根・玉葱 とうもろこし・人参・にんにく・パン粉・ブロッコリー 豚肉・うずら卵・牛乳・粉チーズ・油・ごま油・バター	934	29.7	
17月	菜飯 ミルクコーヒー	厚焼き卵のあんかけ イカと里芋の煮付け 豚汁		米・こんにやく・里芋・じゃが芋・澱粉・砂糖 とうふ・ごま・さやいんげん・ごぼう・小松菜・大根 玉葱・人参・いか・豚肉・鶏肉・卵・油・みそ 牛乳・麦・広島菜・京菜・大根葉・しらす	808	34.2	
18火	みそラーメン 牛乳	手作り揚げ餃子 昆布豆 みかん		小麦粉・蒸し中華めん・澱粉・砂糖・だいたし・みそ ごま・キャベツ・生姜・玉葱・とうもろこし・にら 人参・にんにく・長葱・もやし・みかん・きくらげ こんぶ・豚肉・牛乳・油・ごま油・八丁みそ	783	34.3	
19水	ご飯 牛乳	ブルコギ チンゲンサイのソテー コーン卵スープ		米・澱粉・砂糖・とうふ・ごま・小松菜・生姜・玉葱 たけのこ・もやし・チンゲンサイ・人参・わかめ にんにく・長葱・ごま油・大豆もやし・きくらげ 豚肉・ベーコン・卵・牛乳・油・とうもろこし・にら	739	29.6	
20木	茶飯 牛乳	おでん 焼きししゃも 2本 辛子和え りんご	辛子醤油	米・こんにやく・砂糖・生揚げ・小松菜・大根 人参・白菜・ほうれん草・りんご・しめじ ししゃも・竹輪・さつまあげ・あげボール うずら卵・牛乳・油・昆布・麦	748	33.3	
21金	ご飯 牛乳	鯖の柚子みそ焼き かぼちゃのいとこ煮 けんちん汁 ぶどうゼリー		米・こんにやく・里芋・砂糖・あずき・とうふ かぼちゃ・ごぼう・小松菜・大根・人参・長葱 ゆず・干し椎茸・さわら・牛乳・ごま油・みそ・ぶどう	768	28.4	

*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。
*給食では、果物はすべて国産のものを使用しています。

今月の栄養価
(基準値)

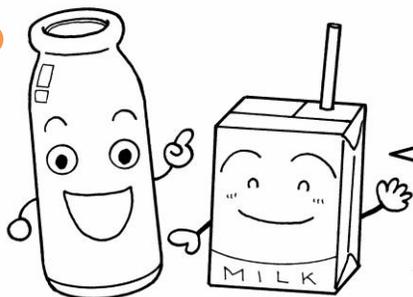
エネルギー(kcal)
784
(830)

たんぱく質(g)
31.1
(27.0~41.5)

給食の牛乳は大切なカルシウム源!

寒くなると、牛乳の残りが目立ちます!

牛乳はカルシウム吸収率
No.1の栄養価の高い食品です。
毎日残さず飲みましょう。



牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

- 効果
- ★骨や歯を丈夫にする
 - ★高血圧を予防する
 - ★不眠やイライラを解消する

カルシウムの食事摂取基準(推奨量) (mg/日)

牛乳1本(200ml)
= 227mg

1日のカルシウム推奨量の約1/3から1/4の量を補っています。

