



12月の給食献立表



須賀川市立第三中学校

栄養価

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価				
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	その他(ちょうみりょう)	kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
1	火	みそラーメン 牛乳 シュウマイ チキンサラダ	牛乳 ぶた肉 シュウマイ みそ チキンささみ	にんじん もやし コーン ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	中華めん パター 油	ラーメンスープ しょうゆ 塩 酢 和風ごまドレッシング ごしょう	937	37.9	19.7	328	4.2
2	水	麦ごはん 牛乳 白身魚のフライ(ソース付) 三色おひたし 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 白身魚フライ かつお節 油あげ みそ 煮干し	にんじん ほうれん草 ねぎ もやし はくさい	米 おおむぎ 油	パックソース しょうゆ	778	27.6	21.0	329	2.9
3	木	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリン ピース キャベツ コーン	パン じゃがいも パター 黒砂糖 油 砂糖	ベジタブルソース コンソメ 塩 ごしょう フレンチドレッシング	829	28.0	28.4	383	2.5
4	金	麦ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう	牛乳 とり肉 たまご 豚肉	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう いんげん	米 おおむぎ 砂糖 ごま油 片 栗粉	しょうゆ みりん 酒 塩	752	28.3	18.2	299	2.2
7	月	(地産地消献立)麦ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ 焼き ほうれん草のアーモンド和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鮭 粉チーズ わかめ とうふ みそ 煮干し	にんじん たまねぎ だいこん もやし ほうれん草 ねぎ パセリ キャベツ	米 おおむぎ マヨネーズ 砂糖 アーモンド	しょうゆ 酒 塩 ごしょう	814	35.6	25.9	398	2.9
8	火	コッパパン ココアクリーム ミートボール(2個) 牛乳 ゴママヨネーズサラダ 野菜スープ	牛乳 ミートボール ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい ほうれん草 コーン	パン マヨネーズ ごま油 ココアクリーム ごま油	スープストック しょうゆ 塩 ごしょう	784	27.3	30.2	382	3.9
9	水	麦ごはん 牛乳 切干大根のごま和え 和風から揚げ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ 煮干し	ほうれん草 にんじん 切干だいこん にんにく ねぎ もやし	米 おおむぎ 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん	866	32.9	25.1	414	3.3
10	木	食パン 牛乳 ツナサラダ ワナンスープ レーズンクリーム	牛乳 とり肉 まぐろフレーク油揚げ ウエーブワナタン	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれん草 もやし	パン マヨネーズ 油 ごま油 レーズンクリ ム	しょうゆ コンソメ 塩 ごしょう	726	27.6	27.8	332	2.7
11	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉のカレー コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆たんぱく 粉チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり グリンピース にんにく しょうが	米 おおむぎ じゃがいも 油	カレーウ ごしょう ソース チャッパ 酢 塩 コールスロドレッシング	879	25.3	27.3	298	3.0
14	月	麦ごはん 牛乳 大根とぶた肉の炒め煮 ほうれん草の卵チーズあえ	牛乳 ぶた肉 たまご チーズ 生あげ	にんじん ほうれん草 グリンピース しょうが にんにく だいこん ごま油	米 おおむぎ 砂糖 油 ごま油	しょうゆ 酒	803	32.8	24.2	428	2.2
15	火	コッパパン 牛乳 キャラメルクリーム ボイル野菜 煮込みハンバーグ 白菜スープ	牛乳 ハンバーグ ぶた肉	キャベツ はくさい ほうれん草 にんじん ねぎ たまねぎ	パン キャラメルクリーム	チャップ ソース ケチャップ 塩 サウザンアイランド ごしょう コンソメ 赤ワイン	820	34.1	33.0	403	3.7
16	水	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ロースハム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だけのこ グリンピース しょうが にんにく	米 おおむぎ はるさめ 片栗粉 ごま 油 ごま油 砂糖	トウバンジャン 酒 しょうゆ 酢 塩	642	26.4	20.6	381	2.4
17	木	コッパパン 牛乳 グリーンサラダ ミネストローネ ツナオムレツ	牛乳 ベーコン ツナオムレツ 鶏肉	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく	パン パター 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	塩 イタリアンドレッシング ごしょう コンソメ	744	28.3	25.0	349	3.6
18	金	(食育献立)麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 もやしのおひたし かきたま汁	牛乳 さばの味噌煮 わかめ かまぼこ とり肉 たまご とうふ かつお節	もやし ほうれん草 にんじん きゅうり たま ねぎ	米 おおむぎ ごま油 片栗粉	しょうゆ 塩	786	35.6	20.3	347	3.4
21	月	(冬至献立)麦ごはん 牛乳 パリパリ和え かぼちゃチーズフライ 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳 油あげ とうふ チーズ みそ 煮干し かぼちゃチーズフライ	大根 キャベツ きゅうり ごま油 ねぎ かぼちゃ	米 おおむぎ 砂糖 油 ごま パン粉	たくあん しょうゆ 酒 ソース	718	23.8	26.1	393	3.3
22	火	食パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め マカロニスープ マーシャルピーンズ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	たまねぎ コーン にんじん ピーマン しめじ パセリ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 油 マカロニ マーシャルピーンズ	ケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ 塩 ごしょう	803	31.6	25.9	314	3.3
23	水	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かみかみごぼうサラダ	牛乳 とり肉 さつまあげ 生揚げ まぐろフレーク油揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう 大根 きゅうり グリンピース	米 おおむぎ 砂糖 ごま 油 マヨネーズ かたくり粉	しょうゆ 塩 ごしょう	899	31.3	26.9	374	2.8
24	木	(クリスマス献立)減量コッパパン 牛乳 ナトリウム モミの木サラダ コンソメスープ プチケーキ りんごジャム	牛乳 とり肉 ヨーグルト チーズ ベーコン	ブロッコリー ピーマン(赤・黄) たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	パン じゃがいも 油 りんごジャム ごま プチケーキ(チョコ) 砂糖 ごま油	塩 ごしょう カレー粉 ソース ケチャップ しょうゆ コンソメ	778	36.1	31.8	417	3.6

※材料の都合により、献立がかわることもありますので、ご了承ください。

学校給食実施基準値	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	kcal	g	g	mg	g
生徒(12~14歳)の場合	830	30	26	450	2.6未満



~季節の食材紹介~「切り干し大根」について

かつては、日本の冬の食卓になくなくてはならない食品でした。
生の大根は、1本600g~600gですが、天日で干した切り干し大根は、わずか
50gとなり、それだけ栄養がギュッとつまっています。カルシウム・ビタミン・
食物繊維が豊富で、とくに便秘に悩む人は、積極的に食べてほしい食品で

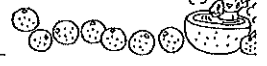


~食育クイズ~

太陽が出ている時間が1年に最も短い冬至の日。今年は12月21日です。

冬至にゆず風呂に入るのはなぜ?

- ① 身を清めてくれるから
- ② よい香りでいやすれるから
- ③ 黄色いものは縁起が良いから



※本表は、2024年12月の献立表です。2025年1月の献立表は、2024年12月の献立表と異なります。