



12月の予定献立表



平成30年度

志木市立宗岡第二中学校

日	曜	献立名		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 赤色	主に熱や力になる食品 黄色	主に調子を整える食品 緑色		
		主食	飲み物							
3	月	地粉うどん	牛乳	カレーうどん ビーンズサラダ 大学芋	741	26.0	牛乳 豚こま肉 油揚げ ひよこ豆 大豆 サイコロチーズ	地粉うどん 三温糖 でんぷん さつま芋 油 米ぬか油 黒ゴマ	人参 玉葱 キャベツ 葱	
4	火	玄米入りご飯	牛乳	鱈のんにく焼き 磯の香和え にら玉汁	723	32.1	ぶり 卵 牛乳 刻み海苔 牛乳	米 玄米 でんぷん オリーブ油	バジル 人参 にら ニンニク キャベツ もやし 玉葱	
5	水	麦ご飯	牛乳	餃子丼 わかめスープ フルーツポンチ	塩分1.5g 707	26.0	牛乳 豚ひき肉 わかめ スキムミルク 寒天	米 大麦 でんぷん 上白糖 油 ごま油 白ごま	にら 人参 しょうが 葱 もやし ニンニク キャベツ みかん缶 パイン缶 桃缶	
6	木	麦ご飯	牛乳	鶏肉のこんがり焼き さつまいもレモン煮 白菜スープ	715	30.4	牛乳 鶏胸肉 木綿豆腐 パルメザンチーズ	米 大麦 コーンフレーク パン粉 マヨネーズ さつま芋 三温糖	人参 にんにく レモン汁 白菜 えのきだけ	
7	金	ココア揚げパン	牛乳	マカロニサラダ 大豆と根菜のトマト煮込み	塩分1.5g 701	22.0	牛乳 鶏こま肉 大豆	ココアパン 上白糖 米ぬか油 グラニュー糖 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ オリーブ油	キャベツ 人参 玉葱 牛蒡 レンコン ニンニク カットトマト缶	
10	月	中華麺	ショア	ピリ辛ねぎラーメン みそポテト	645	22.3	豚こま肉 白みそ ショア	中華麺 でんぷん じゃが芋 薄力粉 三温糖 油 米ぬか油 ごま油	人参 ニンニク 生姜 ねぎ もやし	
11	火	玄米入りご飯	牛乳	豆腐チキンハンバーグ 中華和え 和風ポトフ	733	30.7	押し豆腐 鶏ひき肉 大豆 卵 鶏こま肉 わかめ 牛乳	米 玄米 パン粉 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま	玉葱 もやし 大根 蓮根 牛蒡	
12	水	玄米入りご飯	牛乳	他人丼 けんちん汁 らぶく	822	34.1	豚こま肉 卵 木綿豆腐 牛乳	米 玄米 三温糖 でんぷん こんにゃく 里芋 ごま油 有塩バター 油	玉葱 人参 大根 葱 牛蒡	
13	木	麦ご飯	牛乳	鱈の竜田揚げ 切干大根とひじきの煮物 味噌汁	767	33.5	まさば 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	米 大麦 でんぷん 三温糖 じゃが芋	生姜 人参 切干大根 玉葱 葱	
14	金	玄米入りご飯	牛乳	家郷豆腐(チャーシャンドウフ) ワンタンスープ	705	28.4	牛乳 豚こま肉 生揚げ 鶏ももこま肉	米 玄米 三温糖 生ワンタン 油 ゴマ油	小松菜 にら 人参 玉葱 白菜 干し椎茸 生姜 もやし えのきだけ	
17	月	わかめご飯	牛乳	冬至メニュー		730	33.0	さわら 木綿豆腐 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	米 大麦 三温糖 でんぷん	かぼちゃ 人参 柚子 白菜 えのきだけ 葱
18	火	ツイストパン	牛乳	ローズトチキン 粉ふき芋 ジュリエンスープ セレクトケーキ	672	28.4	牛乳 鶏もも肉 鶏こま肉	パン じゃが芋 油	玉葱 キャベツ 人参	
19	水									
20	木	終業式								
21	金	終業式								

※ 食材料の都合により、献立が変更する場合がありますご了承下さい。



「減らソルトプロジェクト」

ひと月の給食で、最も低い食塩量で味付けした献立にこのマークが付きま

す。今月は5日(水)と7日(金)です。



12月18日(火) は、セレクト給食の日です。
チョコケーキ ・ いちごケーキ ・ チョコムースの
3種類の中から選んでもらいました。
今年最後の給食、楽しみながら食べて下さいね！



12月の引き落としのお知らせ

第1回12月10日(月) 第2回12月20日(木)

川口信用金庫からお引き落しいたします。

12月22日は冬至です

冬至とは、一年の中で夜がもっとも長い日です。

冬至の日にかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりすると、
風邪を引かないといわれています。

給食では、17日に冬至献立を予定しています。

昔ながらの風習で冬を元気に乗り越えましょう。

