年　　組　　番 氏名

令和3年度 12月 予定献立表

船橋市立三山中学校　　○牛乳は毎日つきます

日付	献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	申込
1 (水)	ごはん 手作りふりかけ きびなごの唐揚げ(カレー味) 肉じゃが 辛子和え うずら豆の甘煮	848	37.2	21.4	2.4	**よく噛んで食べる献立** きびなごは小魚の一種で、12月～2月の寒い時期に身が締まっておいしくなります。骨ごと食べることで、カルシウムがしっかりとれます。	
6 (月)	もち玄米入りごはん ハンバーグケチャップソース のり塩じゃが 人参のマーマレード煮 ブロッコリーサラダ	846	34	26.2	2.5	船橋食材を食べて知る日:「**ブロッコリー**」	
7 (火)	もち玄米入りごはん 生揚げの中華炒め ささみとチーズの春巻き ピリ辛きゅうり グレープフルーツ	828	35.1	26.6	2.2	中華献立です。生揚げの中華炒めはボリューム満点。春巻きは、ささみ、チーズ、大葉を入れます。	
8 (水)	塩昆布と大葉の混ぜご飯 魚の干物焼き 野菜の味噌炒め おかか和え かぼちゃとさつまいもの茶巾	823	34.5	23.8	2.5	和食献立です。野菜の味噌炒めは、味噌、みりん、少しのトウガラシを入れて味付けします。	
9 (木)	ごはん レバーの唐揚げ(にんにく醤油味) サラダ菜 ミニトマト ポテトサラダ(ﾏﾖﾈｰｽﾞ味) 切干大根の煮物 きゅうりの土佐和え	851	32	27.2	2.4	苦手な人が多いレバー。今月はにんにく醤油だれに漬けて、唐揚げにします。鉄分がたっぷりとれるのでひとくちだけでも食べましょう。	
10 (金)	もち玄米入りごはん カレーマーボー豆腐 ツナ和え メープルバターおさつ	865	34.3	27.2	1.9	マーボー豆腐をカレー味にアレンジします。ご飯とよく合うので一緒に食べてみてください。	
13 (月)	ごはん 甘辛チキン ビーフンソテー わかめサラダ オレンジ	889	33.2	28.5	2.4	甘辛チキンは、でんぷんをつけて揚げた鶏肉にケチャップ、醤油、砂糖などで味付けします。	
14 (火)	あさりと大豆の炊き込みごはん 鯖と小松菜の黒酢あん ひじきの五目煮 ゆかり和え みかん	838	36.4	28.2	2.3	**鉄分たっぷり献立** 鉄分が豊富な食材はレバーだけではありません。あさり、大豆、鯖、小松菜、ひじきなどにも鉄分は多く含まれています。	
15 (水)	しめじごはん ふくさ卵 竹輪の磯辺揚げ ごまあえ グレープフルーツ ★3年生給食なし	818	33.9	28.4	2.6	ふくさ卵は、豆腐や野菜、鶏肉などを入れた具だくさんの卵焼きです。	
16 (木)	じゃこと小松菜のスパゲティ マセドニアポテトサラダ おからドーナッツ ミニトマト オレンジ ★3年生給食なし	823	36.3	28.1	2.6	**カルシウムたっぷり献立** じゃこ、小松菜、おからにはカルシウムが豊富。牛乳もしっかり飲みましょう。	
17 (金)	ゆかりごはん 鶏肉の味噌つくね焼き 豚肉と大根の旨煮 磯香和え ごぼうのやみつき竜田	849	37.4	27.1	2.7	ごぼうのやみつき竜田は、ごぼうに醤油ベースで味付けし、でんぷんをまぶして揚げて作ります。	
20 (月)	麦ごはん ひじきコロッケ さつまあげと野菜の煮物 おひたし みかん ★3年生給食なし	852	33.9	22	2.5	苦手な人が多いひじきですが、ぜひ食べてほしい！食物繊維やミネラルが多く含まれています。今回は、定番の煮物ではなく、コロッケに入れています。	
21 (火)	わかめごはん 魚の香味焼き かぼちゃのいとこ煮 ゆず香和え ひよこ豆ののり塩揚げ	835	31.6	22.1	2.1	**冬至献立** 冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使った献立です。	
22 (水)	トマトライスのホワイトソースかけ ジャーマンポテト 海藻サラダ クリスマスプリン	877	34.6	29.6	2.6	**クリスマス献立** クリスマスをイメージした献立です。別添えのホワイトソースは、トマトライスにセルフでかけて食べてください。	

＊都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
＊食物アレルギーがある方は、「アレルギー食品使用献立一覧表」をご確認ください。
＊12月分の申し込みの締め切りは、9月29日(水)です。
＊12月分の給食費口座引き落とし日は、11月1日(月)です。

申込回数の合計（○の数）を記入しましょう

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝な野菜だったと思われます。

「給食の持ち物」
毎回、「おはし」「ランチョンマット」を、1つの巾着かケースに入れてもってきましょう。スプーンのマークのある日はスプーンも必要です。

◆給食がない日◆　2日（木）：期末テスト
3日（金）：期末テスト