

令和5年

# 12月 予定献立表

船橋市立七林中学校

日	曜日	チエック	A献立				B献立				備考		
			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)			
<b>★今が旬の船橋産食材：ブロッコリーを味わおう★</b>													
1	金		五穀ご飯 家常豆腐 ブロッコリーの中華和え 千切りスープ チャイナポテト	829	32.6	25.2	2.4	◇さつま芋パン ※◇ブロッコリーのスパニッシュオムレツ ツナサラダ シュガービーンズ ☆ABCスープ 花みかん	816	39.3	27.1	3.0	
5	火		☆△トマトライスのホワイトソースかけ たらのレモン蒸し 青菜のサラダ キャベツとレンズ豆のスープ りんご	797	37.7	21.7	2.7	◇ハニートースト レバーのケチャップ和え チキンサラダ ※◇イタリアンスープ オレンジ	825	38.1	28.1	3.1	3年生 給食なし
6	水		ご飯 じゃこふりかけ ☆具だくさん春巻き くらげときゅうりの和え物 ※キムチスープ オレンジ	826	32.2	26.3	2.4	◇コッペパン りんごジャム ◇鶏肉のチーズ焼き ひじきのマリネ ◇ポテトとベーコンのソテー 野菜スープ 柿	790	35.8	27.7	2.5	
<b>★今が旬の船橋産食材：小松菜を味わおう★</b>													
7	木		きのこピラフ 豚肉ステーキ 人参のグラッセ 粉ふき芋 フレンチサラダ ※小松菜と卵のスープ 花みかん	802	33.5	27.0	2.6	◇ブランコッペパン ぼらのエスカベージュ 小松菜とコーンのサラダ ◇クリームシチュー キウイフルーツ	828	39.9	27.3	2.4	
<b>★3年1組の生徒が考えた「バランスを意識した献立」★</b>													
8	金		ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし じゃが芋のきんぴら わかめのみそ汁 フルーツヨーグルト (ヨーグルトは豆乳ヨーグルトを使用)	829	35.2	27.2	2.2	◇丸コッペパン おから入りハンバーグ ゆでキャベツ ◇ガーリックポテト ※トマトヌードルスープ オレンジ	799	35.5	28.0	3.1	
11	月		たらこご飯 ※白菜入り卵焼き 磯香和え 根菜のみそ汁 りんご	799	35.8	26.0	2.8	◇コッペパン 梨ジャム ◇いわしフライ コールスローサラダ パプリカポテト オニオンスープ 花みかん	800	30.7	26.5	2.9	3年生 給食なし
12	火		ご飯 レバーとじゃが芋の揚げ煮 青菜のみぞれ和え きんぴらごぼう炒め ※むらも汁 レモンゼリー	829	33.1	23.6	2.1	◇コッペパン いちごジャム ◇鶏肉と白菜のクリーム煮 ◇さつま芋のココナッツ焼き ☆シーフードサラダ オレンジ	822	34.1	25.7	2.9	
<b>★3年5組の生徒が考えた「元気になる献立」★</b>													
13	水		◇野菜カレー すずきの唐揚げ 白菜とりんごのサラダ ※卵スープ 花みかん	805	32.9	24.9	2.5	ソフト麺ミートソース ベイクドコロッケ ブロッコリーのオーロラソースサラダ グレープフルーツ	826	32.9	25.9	2.1	
14	木		ご飯 ※生揚げの和風グラタン ごま和え 青のり大豆 芋の子汁 りんご	825	34.6	26.9	2.2	◇コッペパン アプリコットジャム スパイシーフィッシュ かぶのサラダ バジルポテト レンズ豆のトマトスープ オレンジ	805	38.3	26.1	3.3	
15	金		鮭ご飯 ※おでん 辛子和え うの花炒め くだもの寒天寄せ	800	33.6	23.8	2.7	◇イタリアンホット レバーとじゃが芋のレモンソース 海藻サラダ ◇スパゲティソテー キャベツスープ 花みかん	790	35.4	27.0	3.4	3年生 給食なし
18	月		ご飯 めひかりの甘酢あんかけ 中華風小松菜サラダ 春雨炒め ワンタンスープ りんご	790	30.2	21.9	1.9	◇ぶどうパン ◇カレーマーボー豆腐 白菜の華風和え △フォー・ガー(フォー:米の平打麺)「ガー:鶏」のスープ 早香(温州みかん×ぼんかん)	826	34.7	27.0	3.4	3年生 給食なし
19	火		切干ご飯 鶏肉のごまだれかけ もやしの酢じょうゆ和え なめこ汁 オレンジ	807	34.8	24.6	2.5	◇コッペパン みかんジャム ※◇卵のココット カリフラワーのマリネサラダ ◇ミネストローネスープ ナタデココフルーツ	820	33.7	27.6	3.4	3年生 給食なし
<b>★ 冬 至 献 立 ★ (今年の冬至は12月22日です)</b>													
20	水		ひじきご飯 豆腐のゆずみそ田楽 わさび和え かぼちゃのいとこ煮 のっぺい汁 花みかん	790	31.6	23.8	2.5	◇食パン フルーベリーヤム 豆あじのゆずソースがけ きのこのサラダ ◇かぼちゃの豆乳シチュー グレープフルーツ	809	33.7	25.2	2.8	
<b>★ お 楽 し み 献 立 ★</b>													
21	木		カレーピラフ フライドチキン チョップドサラダ 白菜スープ ストロベリーゼリー	802	33.5	25.7	2.7	◇きのここと鶏肉のトマトソーススパゲティ ◇☆△クラムチャウダーオープン焼き ポテトサラダ フルーツポンチ	790	33.8	18.6	2.9	「チョップド」 →切り刻む チョップドサラダ →小さく刻んだ サラダ

都合により食材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。  
牛乳は毎日つきます。

### ★生徒が考えた献立が給食に登場★～今月でラスト！～

現3年生が2年生の家庭科(後期)の授業で考えた献立を今月も採用しました。  
12月は、3年1組(8日A)・3年5組(13日A)・9月に休校で実施できなかったため、  
果物のみ旬のものに変更して再採用)の生徒が考えた献立です。

### ★冬至献立★(20日)

「一年中で一番昼が短く、夜が長い日」のことを「冬至」といいます。今年の冬至は12月22日です。  
「冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかない」といわれています。現在は一年中いろいろな食べ物を手にすることができますが、冬は植物が枯れ、動物も冬眠してしまうため、昔は食べ物が入りにくい季節でした。そこで、夏に収穫したかぼちゃを大切に保存し、野菜の少ないこの季節に食べることで、無病息災を願っていたそうです。少し早いですが、20日の給食は「かぼちゃ」や「ゆず」を使った冬至献立になっています。しっかりと食べ、元気に冬休みを過ごせるように祈りましょう。

### ★お楽しみ献立★(21日)

年内最後の給食です。年末にちなんだ料理や、好きな食べ物としてよく  
挙がっているゼリーやフルーツポンチをデザートに取り入れました。お楽しみに♡

次の印は、印の右に示す食品が入っています。  
※ 卵 ◇ 牛乳・乳製品 ☆ えび・かに △ 貝類

- 12月分の給食申し込み締め切りは9月29日(金)朝学活終了後です。
- 12月分の給食費引き落としは、10月31日(火)です。

### ～七林中学校 給食の3つの約束～

- ・お皿はきちんと持っていく。
  - ・友達にあげたりもらったりしない。
  - ・手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心がける。
- 【決めた献立をしっかりと食べることで栄養バランスが整います】



★今が旬の船橋産水産物★  
今月は「ホンビノ貝」  
21日のB献立で味わおう!

12月分の給食費(全食分の金額です)

330円×14回=4620円

