

平成24年 12月



給食献立予定表

深谷市立南中学校

| 日 曜 | 献立名 | | | 食材 | | | エネルギー (kcal) タンパク質 |
|------|---------------|----------|--|---------------------------------------|---|---|--------------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉になる | 力や熱になる | 体の調子を整える | |
| 3 月 | かてめし | MILK | 子持ちししゃもフライ ほうれん草のごま和え 野菜わん | 牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ ひじき みそ 子持ちししゃもフライ | 酢飯 油 三温糖 ごま じゃがいも | にんじん ごぼう さやいんげん ほうれん草 キャベツ もやし ねぎ 大根 小松菜 | 784 26.3 |
| 4 火 | ごはん | MILK | 四川風麻婆豆腐 揚げ餃子 深谷ネギのナムル | 牛乳 豚肉 絞り豆腐 餃子 ハム | ごはん 油 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま | にんじん 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれん草 | 793 27.7 |
| 5 水 | きな粉揚げパン | MILK | ワントンスープ ツナとひじきのサラダ | 牛乳 きな粉 鶏肉 ツナ ひじき | コッペパン 油 三温糖 緑豆春雨 ワンタン | にんじん もやし 白菜 キャベツ きゅうり | 783 29.5 |
| 6 木 | ごはん | MILK | さんまの蒲焼き 切り干し大根の炒り煮 ちゃんこスープ | 牛乳 秋刀魚 ちくわ 油揚げ 鶏肉 | ごはん 油 三温糖 片栗粉 | しょうが 切り干し大根 にんじん さやいんげん ごぼう 大根 キャベツ ねぎ えのきたけ | 813 26.8 |
| 7 金 | ねぎまうどん | MILK | 冬野菜のごまマヨネーズ和え アップルパンケーキ | 牛乳 鶏肉 なんと かまぼこ | 地粉うどん 油 ごま マヨネーズ 上白糖 | しょうが にんじん 小松菜 りんご ブロッコリー キャベツ ねぎ | 782 25.1 |
| 10 月 | かつ丼 | MILK | かみかみサラダ ミネストローネ クレープ 3-1 リクエスト給食 | 牛乳 鶏肉 たまご するめ ベーコン 粉チーズ | ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 マカロニ じゃがいも クレープ | 大根 キャベツ きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん トマト | 931 36.7 |
| 11 火 | 冬野菜カレー ライス | MILK | 大豆のかりかり揚げ 手作り福神漬 | 牛乳 豚肉 チーズ 大豆 剣エビの唐揚げ | 麦ごはん じゃがいも 薄力粉 バター 油 片栗粉 上白糖 三温糖 | にんじん 玉ねぎ にんにく 大根 しょうが ブロッコリー ごぼう れんこん りんご トマト きゅうり | 853 26.7 |
| 12 水 | エビカツ バーガー | MILK | ジャーマンポテト オニオンスープ | 牛乳 エビカツ ベーコン たまご | 子どもパン マヨネーズ じゃがいも 油 バター | 玉ねぎ パセリ にんじん とうもろこし 小松菜 にんにく | 798 23.8 |
| 13 木 | ごはん | MILK | さばのみそ煮 五目きんぴら かき玉汁 | 牛乳 豆腐 なんと たまご まさば みそ さつま揚げ | ごはん 片栗粉 三温糖 油 ごま | にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 さやいんげん しょうが ごぼう こんにゃく れんこん | 778 27.4 |
| 14 金 | タンメン | MILK | 肉まん 海草サラダ | 牛乳 豚肉 ツナ 海草ミックス うずらの玉子 | ホット中華麺 油 上白糖 ごま | 白菜 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ たら しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり | 785 28.3 |
| 17 月 | ごはん | MILK | 白身魚のふっかちゃんソースがけ 大豆の磯煮 豚汁 | 牛乳 まだら 大豆 ひじき さつま揚げ 豚肉 生揚げ みそ | ごはん 片栗粉 油 ごま油 ごま 三温糖 じゃがいも | しょうが ねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん 大根 | 769 30.2 |
| 18 火 | ソイ丼 | MILK | ポテトのさっぱりサラダ チンゲンサイのスープ | 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ 豆腐 鶏肉 | ごはん 油 三温糖 じゃがいも 緑豆春雨 カレールウ | 玉ねぎ にんじん 青ピーマン 大根 きゅうり チンゲンサイ | 797 29.2 |
| 19 水 | ごまみそ ラーメン | MILK | 春巻き 中華サラダ | 牛乳 豚肉 みそ 春巻き ハム | ホット中華麺 油 緑豆春雨 上白糖 ごま ごま油 | しょうが ねぎ にんにく にんじん もやし 小松菜 ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり | 859 29 |
| 20 木 | エビピラフ風 ごはん | MILK | 鶏肉のレモン煮 かぼちゃのシチュー ツナとほうれん草のサラダ | 牛乳 エビ 鶏肉 ツナ チーズ ひじき | ごはん 油 じゃがいも 三温糖 片栗粉 バター シチューベース | 玉ねぎ にんじん 青ピーマン きゅうり マッシュルーム とうもろこし ほうれん草 にんにく しょうが かぼちゃ パセリ | 810 35.5 |

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・14回

今月の献立から

3日(月) <かてめし>

かてめしは埼玉県の郷土料理です。混ぜ合わせるという意味の「かてる」が語源です。

10日(月) <3-1リクエスト給食>

完食キャンペーンで見事1位になりました。デザートでクレープがつきます。

20日(木) <冬至メニュー>

毎年12月22日頃に一年で最も夜の長さが長くなる日があり、これを冬至と言います。昔の人は、無病息災(むびょうそくさい)を祈願し、かぼちゃをよく食べました。かぼちゃはビタミンAが多く、風邪に負けない強い体を作ってくれます。給食では、かぼちゃのシチューが出るので、味わっていただきましょう。

7日は深谷市特産の日です。深谷市園芸協会よりブロッコリーをいただきます。

7日の『冬野菜のごまマヨネーズ和え』に使用する予定です。



バイキング給食♪

4日(火)は3年1組
5日(水)は3年2組、3組
6日(木)は3年4組、5組
がバイキング給食です。
楽しみにしててください。

