

12月分 予定献立表

2022

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木 1日	金 2日
<p>もうすぐ冬休み! 食生活のポイント</p> <p>おやつは時間と量を決めて食べよう</p> <p>食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>冬野菜をたっぷり食べよう</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう</p> <p>早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>今月使用予定の清瀬市産</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草 ・にんじん ・キャベツ ・さつまいも ・紫芋 ・だいこん ・こまつな ・はくさい 		<p>人参ケーキ</p> <p>けんちんうどん (どんぶり)</p> <p>きびなこのから揚げ (3本)</p> <p>たんぱく質 30.2g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>みそポテト</p> <p>かてめし (どんぶり)</p> <p>みそ汁</p> <p>たんぱく質 26.1g 食塩相当量 3.0g</p>
<p>5日</p> <p>親子丼 (どんぶり)</p> <p>かりかり油揚げのサラダ</p> <p>沢煮椀</p> <p>たんぱく質 34g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>6日</p> <p>スパゲティ</p> <p>二色のさつまいもケーキ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>たんぱく質 28.9g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>7日</p> <p>ひじきのふりか</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>さわらのごまみそ焼き</p> <p>おほかあえ</p> <p>田舎汁</p> <p>たんぱく質 38.0g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>8日</p> <p>焼きカレーパン</p> <p>ヒーンズサラダ</p> <p>鮭と白菜のシチュー</p> <p>たんぱく質 35.0g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>9日</p> <p>中華丼 (どんぶり)</p> <p>ヨーグルトかん</p> <p>卵スープ</p> <p>たんぱく質 33.8g 食塩相当量 3.0g</p>
<p>12日</p> <p>豆腐とひき肉のあんかけ丼 (どんぶり)</p> <p>りんごかん</p> <p>ごまあえ</p> <p>たんぱく質 29.0g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>13日</p> <p>米粉パンのセルフフィッシュバーガー</p> <p>サウピカンサラダ</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>たんぱく質 40.1g 食塩相当量 3.2g</p>	<p>14日</p> <p>ひじきご飯 (どんぶり)</p> <p>ししゃもの香味揚げ (2本)</p> <p>くるみあえ</p> <p>呉汁</p> <p>たんぱく質 34.8g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>15日</p> <p>プロフ</p> <p>セサミケーキ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>たんぱく質 24.4g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>16日</p> <p>担々麺 (どんぶり)</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>ツナあえ</p> <p>たんぱく質 31.6g 食塩相当量 2.8g</p>
<p>19日</p> <p>毎月19日は食育の日</p> <p>高野豆腐ご飯 (どんぶり)</p> <p>たまご焼き</p> <p>のりあえ</p> <p>さつまいも汁</p> <p>たんぱく質 31.8g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>20日</p> <p>チリビーンズドッグ</p> <p>ふどうかん</p> <p>シーフードチャウダー</p> <p>たんぱく質 33.2g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>21日</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>さばのゆずみそ焼き</p> <p>ひじきあえ</p> <p>貝だくさんみそ汁</p> <p>たんぱく質 32.5g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>22日</p> <p>冬野菜のカレーライス</p> <p>オレンジスフレ風ケーキ</p> <p>ダイコンサラダ</p> <p>たんぱく質 26.6g 食塩相当量 2.5g</p>	<p>23日</p> <p>終業式</p>

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。