



令和5年度 12月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金
献立名	日付	出張！ 給食コラム			1
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	<p>今日は13日に、給食では珍しい「ホタテのから揚げ」を作ります。このホタテは北海道森町から無償提供していただくものです。ニュース等ですでに知っている人もいるかもしれませんが、今回の給食で出るホタテには、ある事情が隠れています。給食だよりに詳しい説明を載せるので、ぜひチェックしてくださいね。</p> <p>また、冬至メニューやクリスマスメニューなど、この時期ならではの料理も予定しています。楽しみにしてくれると嬉しいです。</p> <p>さて、いよいよ今年も残り1か月です。過ぎてしまうとあっという間に感じますがこの1年で、それぞれ色々なことがあったと思います。今年1年を振り返り、2023年を締めくくります。来年も素敵な年になると良いですね。</p> <p style="text-align: right;">栄養士 津嶋</p>			781kcal・32.7g 26.9g・2.4g
	皿 小皿 碗 丼				ししゃものから揚げ ひじき和え 麦ご飯・スタミナ納豆 かきたま汁
	赤 赤 血や肉になる				★牛乳(飲用)、鶏むき肉、挽きわり納豆、ししゃも、干ひじき、かまぼこ、★たまご
黄 黄 熱や力のもとになる				精白米、精麦、上白糖、ごま油、でんぷん、揚げ油、白いりごま、サラダ油	
緑 緑 体の調子を調える				にんにく、しょうが、万能ねぎ、ごまつな、だいこん、えのきたけ、ねぎ	
献立名	4	5	6	7	8
	760kcal・34.1g 19.7g・2.8g	783kcal・28.9g 39.4g・2.3g	818kcal・30.5g 26.5g・2.9g	818kcal・29.9g 30.2g・2.2g	832kcal・36.6g 30.8g・3.3g
	鮭のちゃんちゃん焼き まんてんサラダ 麦ご飯 具だくさんみそ汁	ツナサラダ 豆のポタージュ ピザトースト スープ	いかとじゃがいもの ごまがらめ チャーハン わかめスープ	りんご ほうれん草と スパゲティ コーンのサラダ ミートソース	ツナオムレツ 海の幸ピラフ イタリアン スープ
	★牛乳(飲用)、生鮭60g、赤みそ、干ひじき、大豆、油揚げ、白みそ	★牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、★ピザソース、オイルツナ、白いんげん豆、★牛乳(調理性)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、焼き豚、★さくらえび、★冷凍むきえび、★たまご、★いか短冊、鶏肉もも、生わかめ、木綿豆腐	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆、★粉チーズ、レンズマメ	★牛乳(飲用)、★いか短冊、★冷凍むきえび、炊き込みわかめ、ツナ水煮、★たまご、ベーコン、鶏肉もも、★粉チーズ
黄 精白米、精麦、★有塩バター、上白糖、白いりごま、白すりごま、ごま油、じゃがいも、サラダ油	★無塩食パン70g、★有塩バター、サラダ油、上白糖、★薄力粉	精白米、サラダ油、ごま油、白すりごま、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、上白糖、白いりごま	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力粉、★有塩バター	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、サラダ油、上白糖、★パン粉	
緑 キャベツ、玉葱、ピーマン、にんじん、だいこん、はくさい、もやし、ごまつな、ごぼう	玉葱、ピーマン、マッシュルーム、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、にんじん、セロリ、ホールコーン、パセリ	ねぎ、だしのこ、にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリ、しめじ、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、パセリ、ほうれん草、キャベツ、ホールコーン、りんご	玉葱、にんじん、ごまつな、トマト、ケチャップ、ホールコーン、ほうれん草	
献立名	11	12	13	14	15
	839kcal・34.1g 25.2g・2.2g	800kcal・32.0g 21.7g・2.4g	867kcal・35.2g 25.1g・2.5g	805kcal・31.0g 33.9g・2.6g	817kcal・28.5g 23.2g・2.7g
	オレンジかん 冬野菜の カレーライス ダイコン サラダ	サバの味噌煮 のり和え ごまご飯 さつま汁	さつまいもケーキ カレーうどん ホタテの から揚げ	パンナコッタ フレンチトースト チリコンカン	サワーかん ごま麻婆丼 白菜と 春雨のスープ
	★牛乳(飲用)、豚もも肉、粉寒天	★牛乳(飲用)、さば切り身60g、白みそ、きざみのり、豚もも肉、油揚げ、赤みそ	★牛乳(飲用)、豚もも肉、かまぼこ、冷凍ほたて貝柱、★牛乳(調理性)、★たまご	★牛乳(飲用)、★牛乳(調理性)、★脱脂粉乳、★たまご、豚もも肉、金時豆、大豆、粉寒天、粉ゼラチン、★生クリーム	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉もも、★乳酸菌飲料、粉寒天
黄 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、★薄力粉、上白糖	精白米、精麦、白いりごま、三温糖、サラダ油、さつまいも、こんにゃく	★うどん、サラダ油、でんぷん、揚げ油、さつまいも、上白糖、★有塩バター、★薄力粉、卵不使用マヨネーズ	★食パン70g、上白糖、サラダ油、★有塩バター、★薄力粉、いちごジャム	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、普通はるさめ	
緑 しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ごぼう、だいこん、トマト、ケチャップ、ホールコーン、きゅうり、みかん果汁	しょうが、ほうれん草、ほうろくにんじん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	にんじん、玉葱、ねぎ、ごまつな、しょうが	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、セロリ、トマト、塩、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、パセリ(か粉)	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、はくさい、にんじん、ごまつな、みかん缶	
献立名	18	19	20	21	22
	830kcal・33.8g 28.2g・3.1g	819kcal・31.6g 36.0g・3.2g	799kcal・28.4g 16.7g・3.3g	823kcal・29.5g 23.7g・2.6g	
	ししゃもの石垣揚げ ほうれん草とツナの和え物 鶏五目ご飯 みそ汁	海藻サラダ コーン チリビーンズドッグ シチュー	みかん かぼちゃのそぼろ煮 麦ご飯 ゆずちゃんこ汁	クリスマスフルーツポンチ キャロットライス 野菜 鶏のから揚げ スープ	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">終業式</div>
	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、干ひじき、油揚げ、ししゃも、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、オイルツナ	★牛乳(飲用)、大豆、豚ひき肉、海藻ミックス、鶏肉もも、★牛乳(調理性)、★粉チーズ、★生クリーム	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、鶏肉もも、生揚げ、メルルーサ角切り	★牛乳(飲用)、ベーコン、鶏肉もも角切り、粉寒天	
黄 精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、黒いりごま、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、じゃがいも	★背割りコッパン60g、サラダ油、★薄力粉、白いりごま、白すりごま、ごま油、上白糖、じゃがいも、★有塩バター	精白米、精麦、じゃがいも、サラダ油、上白糖、でんぷん、さといも	精白米、精麦、サラダ油、でんぷん、揚げ油、上白糖、冷凍白玉もち、サイダー		
緑 にんじん、干し椎茸、ねぎ、ほうれん草、もやし	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、クリームコーン、塩、ホールコーン、パセリ	かぼちゃ、玉葱、にんじん、しょうが、やさいいんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい、しめじ、ゆず、みかん	にんじん、にんにく、エリンギ、パセリ、しょうが、玉葱、キャベツ、ほうれん草、みかん缶、パイン缶、ぶどうジュース		

- ・材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ・ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13～20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20～30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満