

# 12月分 予定献立表

2023

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金
<p><b>手洗いを直そう!</b></p> <p>風邪やノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなる季節になりました。水が冷たくて、ついつい手洗いが雑になっていませんか? せっけんをつけて、ていねいに洗うことを心がけましょう。</p> <p>指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!</p> <p>泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。</p> <p>水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p>			<p><b>北海道森町からホタテをお届けします!</b></p> <p>北海道森町より、市内全小中学校にホタテの無償提供を受けました。産地直送のおいしいホタテを給食で味わってください。</p>	<p>1日</p> <p>味噌ポテト</p> <p>かてめし (どんぶり)</p> <p>ごまあえ</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 779 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳、油揚げ、たまご、赤みそ、カットわかめ、白みそ、精白米、じゃがいも、薄力粉、でんぷん、揚げ油、上白糖、白すりごま、だいこん、ごぼう、にんじん、干し椎茸、こまつな、キャベツ、ねぎ、えのきたけ</p>
<p>4日</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>おかかあえ</p> <p>さつま汁</p> <p>麦ご飯</p> <p>I補給 - 755 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳、生鮭、赤みそ、おかか削り、鶏肉モモ、油揚げ、白みそ、精白米、精麦、有塩バター、上白糖、サラダ油、さつままいも、こんにゃく、キャベツ、玉葱、ピーマン、にんじん、こまつな、はくさい、だいこん、ねぎ</p>	<p>5日</p> <p>ピザトースト</p> <p>ツナサラダ</p> <p>豆のポタージュスープ</p> <p>I補給 - 782 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 38.7 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳、ベーコン(短冊)、ピザチーズ、オイルツナ、白いんげん豆、牛乳、生クリーム、無塩食パン、有塩バター、サラダ油、上白糖、薄力粉、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(冷凍)、パセリ</p>	<p>6日</p> <p>鶏そぼろ丼</p> <p>ひじきあえ</p> <p>かきたま汁</p> <p>I補給 - 814 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐細切り、大豆、さざみのり、干ひじき、かまぼこ、たまご、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、ごま油、でんぷん、しょうが、ほうれんそう、だいこん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、みかん</p>	<p>7日</p> <p>スパゲティ</p> <p>パスタ</p> <p>ベーコンチーズケーキ</p> <p>ひよこ豆のサラダ</p> <p>I補給 - 804 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳、ベーコン(短冊)、冷凍むきえび、いか短冊、ひよこめ、クリームチーズ、たまご、生クリーム、プレーンヨーグルト、半分、スパゲティ、サラダ油、薄力粉、ごま油、上白糖、にんじん、玉葱、パセリ、トマト缶(ホール)、トマトケチャップ、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン</p>	<p>8日</p> <p>ししゃもの香味揚げ(2本)</p> <p>青菜とツナの和え物</p> <p>味噌汁</p> <p>ひじきご飯 (どんぶり)</p> <p>I補給 - 764 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳、鶏肉モモ、干ひじき、油揚げ、ししゃも、オイルツナ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、にんじん、干し椎茸、しょうが、こまつな、だいこん、キャベツ、ねぎ</p>
<p>11日</p> <p>親子丼</p> <p>かりかり油揚げサラダ</p> <p>沢煮椀</p> <p>I補給 - 827 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳、鶏肉モモ、たまご、さざみのり、油揚げ、豚ばらせん切り、精白米、精麦、上白糖、サラダ油、糸こんにゃく、玉葱、にんじん、干し椎茸、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、だいこん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ</p>	<p>12日</p> <p>わかめサラダ</p> <p>チリビーンズサンド</p> <p>コーンシチュー</p> <p>I補給 - 877 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 40.3 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳、大豆、豚ひき肉、カットわかめ、鶏肉モモ、牛乳、粉チーズ、生クリーム、無塩コッパン、サラダ油、薄力粉、上白糖、じゃがいも、有塩バター、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、だいこん、冷凍クリームコーン、ホールコーン(冷凍)、パセリ</p>	<p>13日</p> <p>カレーうどん</p> <p>にんじんのケーキ</p> <p>ホタテのから揚げ(3こ)</p> <p>I補給 - 842 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳、豚モモ肉、かまぼこ、冷凍はたて貝柱、牛乳、生クリーム、うどん(冷凍)、サラダ油、でんぷん、揚げ油、有塩バター、上白糖、薄力粉、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、しょうが</p>	<p>14日</p> <p>メルルーサとじゃが芋の揚げ煮</p> <p>味噌汁</p> <p>麦ご飯</p> <p>I補給 - 800 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳、メルルーサ角切り、木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、上白糖、しょうが、にんにく、ピーマン、玉葱、こまつな、えのきたけ</p>	<p>15日</p> <p>サワーかん</p> <p>麻婆丼</p> <p>白菜と春雨のスープ</p> <p>I補給 - 870 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳、木綿豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉モモ、乳酸菌飲料(殺菌)、粉寒天、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、普通はるさめ、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、はくさい、にんじん、こまつな</p>
<p>18日</p> <p>チャーハン</p> <p>イカとじゃが芋のたまごからめ</p> <p>五目卵スープ</p> <p>I補給 - 844 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳、焼き豚、なると、いか、鶏肉モモ、絹ごし豆腐、うずら卵、精白米、サラダ油、白いりごま、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、上白糖、ごま油、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんじん、玉葱、たけのこ、ほうれんそう、干し椎茸</p>	<p>毎月19日は食育の日</p> <p>19日</p> <p>卵焼き</p> <p>のりあえ</p> <p>豚汁</p> <p>こぎつねご飯 (どんぶり)</p> <p>I補給 - 795 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳、鶏肉モモ、油揚げ、たまご、さざみのり、豚モモ肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ</p>	<p>冬至献立</p> <p>20日</p> <p>さばのゆずみそ焼き</p> <p>青菜のくるみあえ</p> <p>貝だくさん味噌汁</p> <p>ごまご飯</p> <p>I補給 - 773 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳、さば切り身、白みそ、油揚げ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、上白糖、くるみ、サラダ油、しょうが、ゆず、こまつな、だいこん、にんじん、はくさい、かぼちゃ、ねぎ、えのきたけ</p>	<p>21日</p> <p>りんごかん</p> <p>冬野菜のカレーライス</p> <p>ダイコンサラダ</p> <p>I補給 - 884 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳、豚モモ肉、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、薄力粉、上白糖、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(冷凍)、きゅうり、りんごジュース</p>	<p>22日</p> <p><b>終業式</b></p> <p>良いお年を!</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。