



12月の予定献立



今月の目標
感謝して食べよう。

越前市武生第五中学校

日	曜日	献立名	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		*エネルギー (kcal) *タンパク質 (g) *食塩相当量 (g)	*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	バターロール 牛乳 白菜のチキンポトフ はるさめサラダ 煮干し	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 煮干し	さやいんげん にんじん	玉葱 はくさい きゅうり	バターロール じゃがいも はるさめ	なたね油 オリーブ油	964 37.5 37.9 114.6	432 3.3 3.8
4	月	※アイアン献立 ご飯 牛乳 みそおでん 青菜と切り干しのおかか和え	うすら卵 うすあげ 鶏ひき肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん しょうが もやし 板こんにゃく 切干しだいこん	米 さといも 砂糖	なたね油 ごま	874 34.9 23.3 127.7	526 5.4 2.5
5	火	中華丼 牛乳 わかめとじゃがいものスープ ヨーグルト	豚肉 うすら卵 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが にんにく 玉葱 はくさい 干し椎茸 だけのこ	米 でんぶん じゃがいも	なたね油	891 33 26.2 125	440 3.5 2.3
6	水	ご飯 牛乳 チャプチェ (韓国の炒め物) 豆腐の中華スープ	牛肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	にんにく 玉葱 キャベツ 干し椎茸 だいこん	米 砂糖 はるさめ でんぶん	なたね油 ごま ごま油	847 29.2 25.4 120.7	364 2.7 1.6
7	木	ご飯 牛乳 すき焼き煮 大根の磯香和え	牛肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳 焼きのり	にんじん こまつな	玉葱 ねぎ だいこん もやし 糸こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも 焼きふ		854 34.3 18.2 134.5	395 3.6 2
8	金	※ふるさと献立 ご飯 牛乳 ふくいサーモンフライの米粉クリームソース ふくいの根菜スープ みかん	ふくいサーモンフ ライ ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉葱 まいたけ はくさい ごぼう かぶ 温州みかん	米 米粉	なたね油 バター	883 31.2 24.2 131.3	371 2.4 1.6
11	月	ご飯 牛乳 鶏肉とじゃが芋のうま煮 豆腐の味噌汁	鶏肉 うすら卵 あげ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 玉葱 生しいたけ 板こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖		825 36.1 19.2 122.1	437 4.3 3.2
12	火	ピピンバ 牛乳 わかめスープ	牛肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ぜんまい もやし ねぎ にんにく しょうが だけのこ	米 砂糖	ごま油 ごま なたね油	915 27.3 36.3 114.5	357 3.1 2.9
13	水	※ふるさと献立 ご飯 牛乳 マダイフライ キャベツの梅あえ 県産大麦めんのすましじる お米のムース	マダイフライ うすあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 梅干し ねぎ 玉葱 えのきたけ	米 麦とろめん お米のムース	なたね油 ごま油	854 30.3 24.5 123.9	332 2.1 1.5
14	木	ご飯 牛乳 豚肉とキムチのピリ辛炒め 春雨スープ みかん	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく 玉葱 はくさい はくさい(キムチ) 干し椎茸 温州みかん	米 砂糖 はるさめ	なたね油 ごま油	883 28.7 26.6 127.3	343 2.4 2.2
15	金	※歯ッピー献立 米粉入りパン (うすまき) 牛乳 大豆と鶏肉のクリームシチュー 大根とツナのサラダ 煮干し ジャム	大豆 鶏肉 ツナ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	玉葱 グリンピース だいこん	米粉入りパン じゃがいも ホワイトルウ ブルーベリージャム	なたね油 ごま	918 36.1 34.7 112.5	533 4.1 2.4
18	月	ご飯 牛乳 大根と鶏肉のしょうゆ煮 打ち豆のみそ汁	鶏肉 打ち豆 うすあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが はくさい ねぎ 板こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	なたね油	824 34.3 19.5 123.3	417 3.7 3
19	火	冬のカレーライス 牛乳 キャベツとツナのごまサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 かぶ りんご だいこん (葉) キャベツ きゅうり	米 じゃがいも カレールウ	なたね油 ごま	942 31.7 24.5 144.5	431 3 2.9
20	水	ご飯 牛乳 鶏みそなべ ひじきサラダ	鶏ひき肉 みそ 焼き竹輪	牛乳 干ひじき	にんじん	しょうが はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ きゅうり キャベツ しらたき	米 でんぶん 砂糖	ノンエッグマ ヨネース	791 27.7 21.5 118.8	381 2.7 2.6
21	木	※冬至献立 ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ かぼちゃのいとこ煮 玉ねぎとえのきのみそ汁	鶏肉 あすき 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが 玉葱 えのきたけ	米 でんぶん 砂糖 焼きふ☆	なたね油	917 38 20.3 139.9	322 3.7 2.7
22	金	※クリスマス献立 ターメリックライスのホワイトソースがけ 牛乳 野菜のスープ セレクト★クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	玉葱 しめじ コーン エリンギ キャベツ	米 ホワイトルウ ケーキ	バター	903 25.6 30.1 129.7	340 2.2 1.4

献立は都合により変更になることがあります。

冬至クイズ 正しいのはどっち?

今年の冬至は
12月22日 (金)

- Q1 冬至は、1年のうちで
もっとも何が
短い日のこと?
- Q2 冬至に食べると
長生きすると
いわれるかぼちゃ、
漢字で書くと?
- Q3 赤い色が邪気を
はらうとされ、
冬至の行事食に
使う食べ物は?

A 太陽が出ている時間

B 月が出ている時間

A 西瓜

B 南瓜

A 小豆

B トマト

Q4 冬至に食べるとよい
食べ物の名前には、
何がつく?

Q5 冬至の日にお風呂に
入ると、風邪を
ひかないといわれる
ものは?

Q1...A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と感じていた)
Q2...B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)
Q3...A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)
Q4...B (「じ」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)
Q5...B (ゆずは暑がり強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)