



[令和5年 12月 献立表]



鳥栖市立中学校

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き					調味料等	エネルギー たんぱく質	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)			油脂類 (脂質)
1 金	ごはん					米			
	豚肉と野菜の炒めもの	豚肉		にんじん	キャベツ、玉葱 もやし		油	酒、焼肉のタレ、塩、こしょう	724 kcal
	切干大根のスープ	ベーコン		にんじん、こねぎ	切干し大根、玉葱			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	31.3 g
	しそふりかけ							しそふりかけ	
4 月	ごはん					米			
	さばの生姜煮	さばの生姜煮							738 kcal
	金平ごぼう	豚肉		にんじん、いんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酒	27.8 g
	キャベツの味噌汁	厚揚げ			キャベツ、玉葱			削り節、煮干し、みそ	
5 火	ごはん					米			
	肉団子の甘酢あん	ミートボール		にんじん 青ピーマン	玉葱	砂糖、でんぷん		酢、ケチャップ、しょうゆ	775 kcal
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		27.9 g
	豆腐チゲスープ	豚肉、豆腐		にら	白菜キムチ 深ねぎ		ごま油	がらスープ、トウモロコシ、塩、こしょう	
6 水	ごはん					米			
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			しょうが、にんにく	マーマレード		酒、しょうゆ、塩	760 kcal
	キャベツと豆のサラダ	マグロ油漬け、 ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ、きゅうり		卵不使用 [※] 大豆 [※] 風調味料 ごま	青じそドレッシング、塩、こしょう	32.3 g
	わかめのすまし汁		わかめ	こねぎ	えのき、玉葱 干し椎茸			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩、酒	
7 木	ごはん					米			
	みそおでん	厚揚げ、鶏肉 うずら卵、天ぷら		にんじん	だいこん	里芋、こんにゃく 砂糖		米みそ、酒、こんぶ、削り節	790 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	油	水	29.7 g
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
8 金	ごはん					米			
	豚丼の具	豚肉		にんじん	玉葱、しょうが	糸こんにゃく、砂糖	油	酒、しょうゆ、みりん	732 kcal
	中華風サラダ	かに風味かまぼこ		小松菜、にんじん	キャベツ、きゅうり		韓国 [※] サムネド [※] レンソング ごま		29.9 g
11 月	ごはん					米			
	テジブルコギ	豚肉		にんじん、にら	にんにく、玉葱 りんごピューレ	砂糖	ごま、ごま油	酒、コジャン、レモン果汁、しょうゆ トウモロコシ	749 kcal
	焼売（しゅうまい）	焼売							30.9 g
	チンゲン菜のスープ			チンゲンサイ	とうもろこし 玉葱、きくらげ			がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう、酒	
12 火	ごはん					米			
	鮭のメンチカツ	鮭のメンチカツ					油		747 kcal
	和風ドレッシング和え	鶏肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ、きゅうり		ごま、和風ドレッシング		27.2 g
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう、だいこん 深ねぎ、しょうが	さといも、こんにゃく		削り節、煮干し、みそ	
13 水	ごはん					米			
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく			ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、塩 こしょう、カレー粉	778 kcal
	ひじきサラダ	マグロ油漬け	ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし		卵不使用 [※] 大豆 [※] 風調味料	しょうゆ、塩、こしょう	30.8 g
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	玉葱、えのき セロリ とうもろこし	マカロニ		がらスープ、しょうゆ、酒、塩 こしょう	

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き						調味料等	エネルギー たんぱく質
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)	油脂類 (脂質)		
14 木	ごはん					米			
	回鍋肉（ホイコーロー）	豚肉, 厚揚げ		青ピーマン 赤パプリカ	にんにく, しょうが キャベツ, 干し椎茸	砂糖	油	チンゲンサイ, トウモロコシ, しょうゆ, 酒	730 kcal
	春雨スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	玉葱, きくらげ	春雨		がらスープ, しょうゆ, 酒, 塩 こしょう	28.9 g
15 金	コッペパン					コッペパン			
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	油	チーフルーク, クリームチーフルーク, 白ワイン こしょう, 塩	757 kcal
	メンチカツ	キャベツの肉炒め					油		30.4 g
	ゴマドレサラダ	ロースハム		アスパラ, にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし		クリーム・ゴマドレッシング		
18 月	ごはん					米			
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							756 kcal
	厚揚げのそぼろ煮	豚ひき肉, 厚揚げ		にんじん, いんげん	だいこん, 玉葱 しょうが	砂糖, でんぶん	油	酒, みりん, しょうゆ	29.5 g
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ		小松菜	えのき	じゃがいも		削り節, 煮干し, みそ	
19 火	ごはん					米			
	チキンカレー	鶏肉	チーズ, ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	玉葱, にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも, 黒砂糖	油	カレールーク, デイタールーク, カレー粉 キャベツ, カスタード, コソバ, 赤ワイン しょうゆ	788 kcal
	野菜サラダ	ロースハム		アスパラ, にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし		オリーブオイル		25.7 g
20 水	ごはん					米			
	スタミナ炒め	豚肉		にんじん, にら	キャベツ, 玉葱 たけのこ缶 しょうが, にんにく		油	酒, 焼肉のタレ, 塩, こしょう	815 kcal
	春巻き	米粉入り春巻き					油		30.6 g
	青菜とベーコンのスープ	ベーコン		チンゲンサイ	玉葱, 干し椎茸		ごま油	がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
21 木	ごはん					米			
	トマトソースハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ	玉葱, マッシュルーム			キャベツ, 赤ワイン, 塩, こしょう	864 kcal
	スパゲティサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし	スパゲティ	卵不使用マヨネーズ風調味料	塩, こしょう	27.3 g
	野菜スープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー, 枝豆	セロリ, 玉葱	じゃがいも		がらスープ, しょうゆ, 酒, 塩 こしょう	
	クリスマスデザート					学給だいふく (豆乳いちご)			

『12月22日は 冬至 です』

冬至とは1年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

「冬至」にちなんだ食べ物



※都合により、献立内容が変更になることがあります。
 ※＜エネルギー・たんぱく質＞は牛乳を含めた数値です。
 ※ ←このマークが実施日の欄にある日は、スプーンを持ってくることをおすすめしています。
 ※献立に関するお問い合わせは鳥栖市教育委員会 学校給食課 中学校給食担当まで TEL 85-8050