

12月 献立表

月	火	水	木	金
1 海藻サラダ 豚キムチ 中華たまごスープ ごはん ほっこり根菜汁 食パン ポトフ 590/28.5/2.8 739/33.8/3.5	2 たくあんあえ プリプリ甘酢からあげ ごはん ほっこり根菜汁 食パン ポトフ 642/26.4/2.3 804/31.9/2.7 実習生高橋さん考案	3 ツナコーンサラダ 大豆とひじきのチーズ焼き ごはん 食パン ポトフ 624/27.7/3.3 752/32.9/4.1	4 おかかマヨあえ 豚のしぐれ煮 ごはん 厚揚げのみそ汁 食パン ポトフ 616/28.2/2.1 772/33.5/2.6	5 ヨーグルト 福神あえ 大根カレー(麦ごはん) ごはん ほっこり根菜汁 食パン ポトフ 632/21.3/2.5 777/24.5/2.9
8 のりすあえ 鶏のからあげ ごはん ワンタンスープ 食パン ポトフ 674/24.6/2.1 825/29.1/2.5 田尻小リクエスト給食	9 ごまあえ 干草焼き ごはん すきやき風煮 食パン ポトフ 596/28.3/2.2 730/32.3/2.3	10 りんご ツナごはん ごはん ミートソース ソフト麺 食パン ポトフ 656/28.0/2.7 848/35.1/3.4	11 なめたけあえ さばの照り焼き ごはん 肉じゃが 食パン ポトフ 594/26.9/2.0 722/30.2/2.4 ヘルシオDAY	12 じゃこキャベツ さといもコロッケ わかめごはん 肉だんご汁 ごはん ほっこり根菜汁 食パン ポトフ 627/23.6/3.2 783/27.8/3.7
15 フルーツカクテル 焼き鳥丼(茶めし) キャベツのみそ汁 ごはん 冬至なべ 食パン ポトフ 636/28.3/2.6 792/33.7/3.2	16 もやしのナムル レバーと大豆の揚げ煮 ごはん 春雨スープ 食パン ポトフ 640/27.2/2.0 795/32.1/2.6	17 ひじきのマリネ エビカツ ごはん クリームシチュー コッペパン 食パン ポトフ 595/25.6/3.0 713/29.9/3.8	18 ポテトサラダ 大根と豚肉のこってり煮 ごはん 豆腐のみそ汁 食パン ポトフ 601/24.2/2.0 751/24.1/2.5 ばくもぐランチ	19 しらすチーズ 鮭のハンバーグ風 おひたし 真だくさん冬豚汁 ごはん ほっこり根菜汁 食パン ポトフ 620/30.0/2.7 774/35.5/3.3 二中学生考案メニュー
22 昆布あえ 厚揚げの肉みそがらめ ごはん 冬至なべ 食パン ポトフ 642/26.1/2.3 799/30.6/2.8 食育5か条&冬至献立	23 もみの木サラダ ハッシュドポーク(麦ごはん) ごはん 冬至なべ 食パン ポトフ 708/25.3/2.7 861/29.2/3.3 クリスマス献立	12月の地場産物は... キャベツ ごはん だいこん ねぎ		

二中学生&栄養士の実習生が考えた献立が登場します！

11月に引き続き、二中学生が家庭科の授業で考えた献立と、9月に中央調理場で栄養士の実習をした高橋さん(比角小・二中の卒業生)の献立が登場します。
お楽しみに！



19日◇二年 2年2組 鈴木水希さんの献立◇

ごはん、鮭のハンバーグ風、しらすチーズおひたし、真だくさん冬豚汁、牛乳

【工夫したポイント・おすすめポイント】

白いごはんが進むように、主菜はハンバーグにしました。おからを入れることで食物繊維もとれるし、魚が苦手な人もおいしく食べられるよう工夫しました。お汁には、季節の食材であるさつまいもや大根を入れて、おいしく野菜をとれるようにしました。

2日◇奈良女子大学3年 高橋まどかさんの献立◇

ごはん、フリフリ甘酢からあげ、たくあんあえ、ほっこり根菜汁、牛乳

【おすすめポイント】

主菜のプリは、冬が旬の魚で佐渡などでたくさん水揚げされています。子どもたちが好きなクレヨンしんちゃんをイメージして名前をつけました。お汁には、柏崎産の大根を使っています。寒い季節もごはんを食べて、体も心もぽかぽかで元気に過ごしてください。

*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。

小：I科 - / たんぱく質 / 塩分
中：I科 - / たんぱく質 / 塩分
全校欠食の学校・行事など