令和5年度　１２月 献立表

太田市立東中学校

日	曜	飲み物	献立名 主食	献立名 おかず	体の組織を作る食品群 1群 魚・肉・卵 豆製品	体の組織を作る食品群 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜 きのこ・果物	エネルギーとなる食品群 5群 米・パン・めん いも類・砂糖	エネルギーとなる食品群 6群 油脂 種実	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）
1	金	牛乳	ごはん	さばの西京焼き 関東煮 小松菜サラダ	とり肉　さば ちくわ　ツナ さつまあげ	**牛乳**	にんじん こまつな	**だいこん** **キャベツ** レモン	**ごはん** 三温糖　こんにゃく じゃがいも	油	822 39.2 33.5
4	月	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 白菜と豆腐のとろみ汁	ぶた肉 とうふ かまぼこ	**牛乳**	にんじん	たまねぎ　**ながねぎ** はくさい　**だいこん**	**ごはん** でんぷん 三温糖	油 ごま油	825 42.5 27.0
5	火	牛乳	ココアパン揚げパン	みそワンタン 大根サラダ	ぶた肉 ツナ なると	**牛乳**	にんじん	**キャベツ**　もやし にら　メンマ **だいこん**　きゅうり	**ごはん**	ドレッシング	822 32.7 28.0
6	水	牛乳	キムチごはん	具入り玉子焼き コンソメスープ	ぶた肉 たまごやき ベーコン	**牛乳**	にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ たまねぎ	**ごはん** 三温糖 じゃがいも	ごま油	821 25.3 36.5
7	木	牛乳	ごはん	肉じゃが ひじきサラダ	ぶた肉	ひじき チーズ **牛乳**	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ　えだまめ しいたけ　きゅうり **キャベツ**	**ごはん** じゃがいも 三温糖	油 乳卵ふしようマヨ	814 30.5 24.0
8	金	牛乳	ごはん	いわし生姜煮 切干大根の煮つけ けんちん汁	いわし　とうふ あぶらあげ さつまあげ	**牛乳**	にんじん	きりぼしだいこん **だいこん**　ごぼう **ながねぎ**	**ごはん** **じゃがいも** 三温糖	油	820 32.3 26.8
11	月	牛乳	ごはん	筑前煮 キャベツの香味漬け	とり肉 あつあげ	**牛乳**	にんじん	**だいこん**　たけのこ　たくあん しいたけ　絹さや　しょうが **キャベツ**　きゅうり	ごはん 三温糖 さつまいも	油	820 30.8 25.2
12	火	牛乳	黒食パン	ポトフ フルーツ生クリーム和え	とり肉 ウインナー	生クリーム ヨーグルト **牛乳**	にんじん	たまねぎ　**キャベツ** パイン　黄桃 みかん	**パン** 上白糖	油	820 31.4 36.5
13	水	牛乳	ごはん	ソースかつ 五目煮 みそ汁	ヒレかつ　とり肉 だいず　さつまあげ　みそ とうふ　あぶらあげ	**牛乳**	にんじん こまつな	**だいこん** えのき	**ごはん** 三温糖 こんにゃく	油	820 41.1 24.7
14	木	牛乳	パーカーハウス	ミネストローネ ジャーマンポテト スライスチーズ	ベーコン	チーズ **牛乳**	にんじん	たまねぎ セロリー **キャベツ**	**パン** マカロニ じゃがいも	バター	821 33.1 33.6
15	金	牛乳	ごはん ホタテ	チキンカレー **ホタテのバター醤油焼き** ゼリーあえ	とり肉 ほたて	**牛乳**	にんじん	たまねぎ パイン　黄桃 みかん	**ごはん** じゃがいも	油　バター ナタデココ ゼリー	820 28.6 16.9
18	月	牛乳	ごはん	生姜焼き 野菜たっぷりみそ汁	ぶた肉 あぶらあげ みそ	**牛乳**	にんじん	たまねぎ **だいこん　ながねぎ** しいたけ	**ごはん** じゃがいも 三温糖	油	822 36.3 27.1
19	火	牛乳	チョコチップパン	照り焼きチキン パンプキンポタージュ アーモンドサラダ	てりやきチキン ベーコン 豆乳	**牛乳**	にんじん	たまねぎ かぼちゃ　**キャベツ** きゅうり	**パン**	油 バター アーモンド	821 30.2 31.7
20	水	牛乳	ごはん	回鍋肉 ショウロンポウ（2個） わかめスープ	ぶた肉　みそ とうふ ショウロンポウ	わかめ **牛乳**	にんじん ピーマン	**キャベツ**　たまねぎ しいたけ　**ながねぎ**	**ごはん** はるさめ 三温糖	油 ごま油	820 35.4 25.4
21	木	牛乳	メロンパン 	ちゃんぽんラーメン クリスピー チョコケーキ	ぶた肉　イカ クリスピーチキン かまぼこ	**牛乳**	にんじん	**キャベツ**　もやし コーン	**パン** ラーメン	油 ケーキ ゼリー（アレルギー）	843 33.2 37.4
22	金			終業式							

※　都合により献立および食材等を変更する場合があります。
※　米・牛乳は、太田市産を使用しています。
※　野菜類はすべて加熱してあります。
※　旬の献立、太田市、群馬県にちなんだ献立、太田市産の食材は、**太字**になっています。

大根・はＪＡ農家の大槻さん・キャベツ・長ねぎはJA農家の根岸さんより新鮮な野菜が納品されます。

稚内市産ホタテを食べて生産者を応援しよう！

太田市と青少年交流事業等で交流のある北海道稚内市の生産支援として、太田市内全校で12月の給食にホタテが提供されることになりました。 ホタテが多く水揚げされる稚内の宗谷岬は、日本海とオホーツク海が混ざり合う冷たく過酷な海域です。また、冬になると流氷によって豊富な栄養分がもたらされるため、稚内市産のホタテはうまみが強く、肉厚で身がしまった最高の一品になるそうです。
今回は、専用のへらを差し込み、貝をあけて貝柱だけを取り出し、急速冷凍され届いた「玉冷」というホタテ貝です。鮮度抜群のプリプリ食感と甘味を楽しむことができます。お楽しみに！