




平成26年12月 落合中学校食献立表



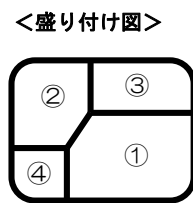
月	火	水	木	金
1 (1・2年生のみ) ごはん、牛乳 ①ホキの甘酢あんかけ ②じゃが芋のごま煮 ③わかめサラダ ④黄桃(缶)	2 (1・2年生のみ) 麦ごはん、牛乳 ①ピビンバ ②中華和え ③ちくわの二色揚げ ④オレンジ	3 ごはん、牛乳 ①さけのしょうが焼き さやいんげんの炒め物 ②五目豆 ③もやしのさっぱり和え ④くわいのから揚げ みかん	4 黒糖パン、牛乳 ①フライドチキン グリーンポテト ②カラフルサラダ ③トマトスパゲッティ ④りんご ケーキ	5 五穀ごはん、牛乳 ①牛肉のしぐれ煮 ②高野豆腐のかき揚げ ③大根のゆず和え ④ひじき佃煮
不足しがちな海藻類： わかめ	旬の食材：ほうれん草	地場産物の日：くわい	行事食：クリスマス	旬の食材：大根
8 ごはん、牛乳 ①さばのごま焼き 小松菜のおかか和え ②ふろふき大根 ③かぼちゃの天ぷら ④パイン(缶)	9 ごはん、牛乳 ビーフカレー ①鶏肉のレモン和え 粉ふき芋 ②シーザーサラダ ③アロエフルーツ ④福神漬	10 ごはん、牛乳 ①豚肉と豆腐の四川 風炒め ②パンパンジー ③揚げぎょうざ ④ぶどうゼリー	11 切れ目入りパン、牛乳 ①照り焼きハンバーガー フライドポテト ②ツナサラダ ③カットコーン ④りんご	12 麦ごはん、牛乳 ①ししゃものからしソース揚げ 焼きそば ②生揚げのきのこあんかけ ③かぶの甘酢和え ④たくあん みかん
12月テーマ：生活習慣予防	地場産物の日：レモン	世界の料理：中華人民共和国	旬の食材：白菜	地場産物の日：みかん
15 給食なし	16 給食なし	17 給食なし	18 バターパン、牛乳 ①鶏肉のトマト煮 ②フレンチサラダ ③スクランブルエッグ ④オレンジ	19 ごはん、牛乳 ①さばのみそがらめ ふかし芋 ②筑前煮 ③切干大根の甘酢和え ④食育ミックス 食育の日(わ食の日)： 不足しがちな小魚・海藻類・豆類 (いりこ、昆布、大豆)
摂取しにくい鉄：豚レバー	不足しがちな豆類：大豆	郷土食：広島県	地場産物の日：ぶなしめじ	

三者懇談会


22
給食なし





行事食：冬至



<マークの説明>

 スプーンがあると食べやすいですよ。

 メインの具をごはんにのせて食べてくださいね。

 メインの具をパンにはさんで食べてください。

今月の栄養価

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
今月の平均栄養量	828	29.8	25.1	354	3.3	330	0.76	0.65	35	4.7	2.7
基準栄養量	830	32.0	25~30	400	3.2※	210	0.60	0.60	33	6.0※	3.0未満

※広島市目標値