

12月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金								
1	2 歯っぴー献立	3	4	5								
☆味噌汁（豆腐・なめこ） ★メンチカツ 塩焼きそば 刻み昆布と鶏肉の炒り煮 プロッコリーかつお和え	☆のっぺい汁 ★白身魚の天ぷら さつま芋の天ぷら・天つゆ 高野豆腐の玉子とじ ごぼうとキャベツのサラダ 法蓮草ののり和え	☆味噌汁（じゃがいも・チンゲン菜） ★すき焼き風煮 大豆とレンコンのゴマ炒め ツイストマカロニサラダ パイン缶詰	☆ワンタン野菜スープ ★鶏肉の照り焼き 青じそとツナのスパゲティ 小松菜のナムル つくね串団子	☆チキンカレー ★ハムカツ 海藻サラダ 1食用青じそドレッシング 福神漬け みかん								
E 368kcal P 15.5g 食塩 3.6g F 17.3g	E 378kcal P 20.7g 食塩 3.2g F 20.8g	E 374kcal P 15.0g 食塩 3.4g F 18.7g	E 337kcal P 21.8g 食塩 2.4g F 16.8g	E 438kcal P 14.8g 食塩 3.5g F 20.9g								
8	9	10	11	12								
定期テスト	☆ポタージュスープ ★エビフライ 1食用タルタルソース プロッコリーサラダ 金平ごぼう うの花の炒り煮	☆かきたますまし汁 ★鶏肉と野菜の味噌炒め ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 揚げシュウマイ ミニフルーツポンチ	☆打ち豆の味噌汁 ★手作りソーストンカツ もやしのカレーソテー さつま芋サラダ 二色なます	☆麻婆豆腐 ★ブーンオムレツ バンサンスーサラダ アメリカンドッグ オレンジ								
	E 378kcal P 12.7g 食塩 3.1g F 17.7g	E 369kcal P 14.4g 食塩 2.3g F 20.9g	E 394kcal P 17.3g 食塩 2.8g F 20.9g	E 366kcal P 17.4g 食塩 2.3g F 13.8g								
15	16	17	18	19 アイアン献立								
☆コーンスープ ★ハンバーグデミソース 南瓜コロッケ カリフラワーと豆のサラダ 切干大根煮	☆ワカメと肉団子の中華スープ ★豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の田舎煮 シェルマカロニサラダ 1食用マヨネーズ りんご	☆塩ラーメンスープ ★鶏肉の唐揚げ ラーメン・コーン レンコンの金平 冬至なんさん	☆きのこ入りコンソメスープ ★あじの塩こうじ焼き ナボリタンスパゲティ 白菜のコールスローサラダ 小松菜の煮浸し	☆ハヤシシチュー ★コーンコロッケ 北海道カップグラタン 切干大根のパンパンジーサラダ ダイスカットゼリー（温州みかん）								
E 363kcal P 11.6g 食塩 2.4g F 16.9g	E 321kcal P 12.7g 食塩 2.4g F 18.5g	E 408kcal P 19.2g 食塩 4.1g F 16.9g	E 313kcal P 21.0g 食塩 3.0g F 17.1g	E 441kcal P 11.5g 食塩 3.3g F 22.4g								
22 プラスワン献立	23											
☆六条大麦入りスープ ★福井県産ソースチキンカツ 県産大根と厚揚げの煮物 法蓮草のゴマ和え 厚焼玉子 県産きなこプリン	終業式	<p><12月の平均栄養価></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>371kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>16.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.3g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>3.0g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	371kcal	たんぱく質	16.0g	脂質	18.3g	食塩	3.0g		<p>ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 紫 → エビ 緑 → 卵・エビ 青 → しらす・魚卵</p>
エネルギー	371kcal											
たんぱく質	16.0g											
脂質	18.3g											
食塩	3.0g											
E 331kcal P 14.6g 食塩 3.7g F 16.3g												



22日は「ふくいの食育推進事業」の地場産プラスワン給食献立で
「県産きなこプリン」を提供します。

☆★は保温のメニューです。

※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。

E : エネルギー P : たんぱく質 F : 脂質