

# 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 ブ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 法連草ののり和え	☆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 ブロッコリーサラダ 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 ★プレーンオムレツ パンサンズーサラダ 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 冬至なんきん	☆きのこ入りコンソメスープ ★あじの塩こうじ焼き ナポリタンスパゲティ 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 法連草のゴマ和え 厚焼玉子 県産きなこプリン	終業式	<div> <p>&lt;12月の平均栄養価&gt;</p> <p>エネルギー 371kcal たんぱく質 16.0g 脂質 18.3g 食塩 3.0g</p> </div>		<div> <p>ピンク → 卵</p> <p>オレンジ → 卵・カニ</p> <p>紫 → エビ</p> <p>緑 → 卵・エビ</p> <p>青 → しらす・魚卵</p> </div>
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。

E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質

※ 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。