

2020
12月



献立表



新渡戸文化高等学校

日	曜日	献立名	食べ物の働き			
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をとのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1	火	発芽玄米入りごはん・お好み焼き風卵焼き 白菜のゆず風味・和風カレースープ・アセロラゼリー・牛乳 	えびいか たまご 削り節 ベーコン ゼラチン 牛乳 青 のり 寒天	米 玄米 じゃがい も 砂糖 油	にんじん ごまつな キャベ ツ ねぎ はくさい ゆず ご ぼう だいこん キャベツ ねぎ アセロラ	742 28.8
2	水	☆☆☆ お楽しみ献立 ☆☆☆				
3	木	ごはん・ひじき入りハンバーグ・ごまポテト・せんべい汁・りんごジュース	豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 ひじき 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがい も せんべい パ ター ごま	にんじん ごまつな 玉ね ぎ ごぼう だいこん ねぎ りんご	735 25.2
4	金	わかめごはん・鮭の塩焼き・ほうれん草のごま和え・五目汁・ヨーグルト・牛乳	さけ 豆腐 わかめ 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 こんにゃ く じゃがいも ごま	ほうれんそう にんじん ご まつな もやし 椎茸 たけ のこねぎ	716 38.0
7	月	マーボー丼・ラーパーツアイ・キウイフルーツ・牛乳 	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗 粉 油 ごま油	にんじん しょうが にんに く ねぎ 椎茸 たけのこ ね ぎ はくさい キウイフルーツ	733 26.7
8	火	☆☆☆ 高校3年生によるリクエスト給食 ☆☆☆				
9	水	発芽玄米入りごはん・鯖の西京焼き・肉じゃが・吉野汁・ぶどうゼリー・牛乳	さわら みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン 牛乳 寒 天	米 玄米 砂糖 しら たき じゃがいも 片栗粉	にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが 玉 ねぎ だいこん 椎茸 ねぎ ぶどう	804 35.4
10	木	バターライス・ポークチャップ・押し麦のサラダ・かぶのスープ・ジョア 	豚肉 ジョア	米 砂糖 麦 パ ター 油	パセリ にんじん 赤ピーマ ン 玉ねぎ れんこん きゅう り コーン キャベツ しょ うが かぶ ねぎ	715 23.7
11	金	きな粉揚げパン・キャベツと肉団子のスープ 豆もやしのナムル・みかん・牛乳	きな粉 豚肉 たま ご 牛乳	コッペパン 砂糖 片栗粉 マロニー 油 ごま油	にんじん ごまつな ねぎ キャベツ たけのこ きくら げ しょうが 豆もやし にん にく みかん	783 31.2
14	月	冬野菜カレー・イタリアンシーフードサラダ・りんご・牛乳 	鶏肉 エビ いか 牛 乳 チーズ	米 じゃがいも 小 麦粉 油 バター オ リーブ油	とうからし にんじん トマト ほうれんそう トマト パセ リ にんにく しょうが 玉ね ぎ りんご れんこん カリフ ラワー キャベツ きゅうり りんご	819 26.0
15	火	特別授業				
16	水	ちゃんぽんうどん・もやしのみそ和え・小豆ミルク白玉・牛乳	豚肉 竹輪 豆乳 みそ あずき 牛乳	うどん 砂糖 白玉 もち 油 ごま油	にんじん たら かぼちゃ にんにく しょうが コーン キャベツ ねぎ もやし れ んこん	759 26.7
17	木	発芽玄米入りごはん・ぶりの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮・なめこ汁・カルピスかん	ぶり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 カ ルピス	米 玄米 砂糖 じゃ がいも 油	にんじん さやいんげん ごまつな しょうが 玉ねぎ 椎茸 なめこ ねぎ	718 30.7
18	金	☆☆☆ クリスマスお楽しみ献立 ☆☆☆ 				
21	月	終業式				

栄養士 池田昌代

今年も残りわずかとなりました。今年とはとても大変な一年でしたが、学校が始まってみんなの元気な顔が見られてとても安心しました。給食は残さず食べることができましたか？一つでも苦手なものなくなりましたか？体調を崩さないよう、たくさん食べてからだを温めましょう。今月も新型コロナウイルス感染対策に考慮した献立となっています。給食室職員一同力を合わせ、安全・安心でおいしい給食をつくっていきます。