

平成27年度

中学校弁当選択献立表

# 12月分



注文は予約制です。  
ご協力ください。



1日 火

842kcal

- ごはん
- すきやき煮**
- 野菜の天ぷら
- 煮卵
- ひじきの炒め煮
- 漬物
- えのきたけのみそ汁

2日 水

824kcal

- ちらしずし
- 豚肉のカレーしょうが炒め
- グラタン
- フランクフルト
- にゅうめん
- あずき白玉

3日 木

855kcal

- ごはん
- チキンカレー
- クリームコロッケ
- スパゲティサラダ
- シューマイ
- ポイルキャベツ
- 洋梨

4日 金

853kcal

- 炊き込みごはん
- ジューシー塩唐揚げ
- ほうれん草のピーナッツ和え**
- 鮭の塩焼き
- チーズポテト
- ごぼうの土佐煮**
- フルーツ白玉

7日 月

878kcal

- ごはん
- あさりのチャウダー
- チキンカツ
- マカロニサラダ
- 小松菜のザーサイ炒め**
- ポイルキャベツ
- きなこもち

8日 火

851kcal

- ごはん
- 豚肉のみそ炒め
- 春菊のかき揚げ**
- あげぎょうざ
- 鮭フレーク入りポテトサラダ
- 手作りふりかけ
- フルーツヨーグルト

9日 水

907kcal

- セルフ麻婆丼
- 肉じゃがコロッケ
- きんぴらごぼう**
- ゆで卵
- ウインナー
- 春雨マヨサラダ
- パイナップル

ボリュームアップ弁当

ごはんの上に麻婆豆腐をかけてどんぶりにして食べましょう

10日 木

860kcal

- ごはん
- ビーフカレー
- ミンチカツ
- コールスローサラダ
- フライドポテト
- 福神漬
- みかん**

11日 金

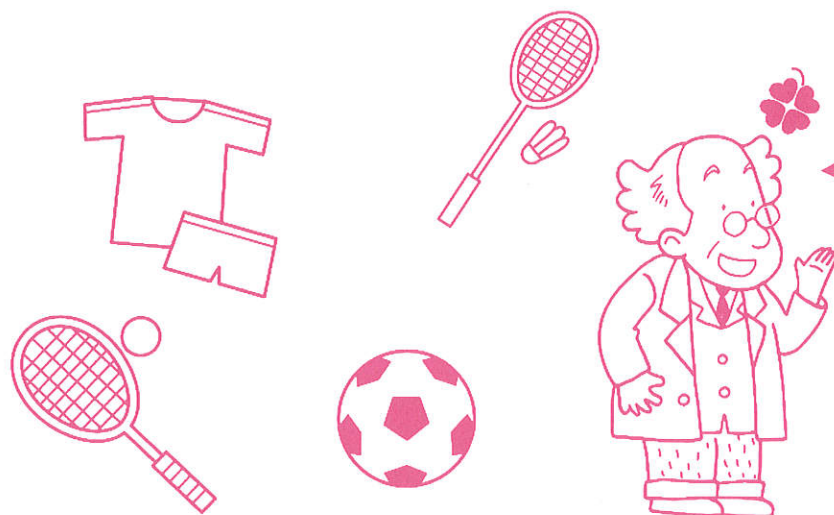
859kcal

- わかめごはん
- ハンバーグ
- 肉じゃが
- ほうれん草のソテー**
- 切干大根の炒め煮
- さつまいもの甘煮
- 豆腐のみそ汁

## スポーツをしている人へ

鉄不足に注意しましょう！

体内の鉄が不足すると、肝臓や脾臓などに蓄えられている貯蔵鉄が血液中に放出されます。激しいスポーツをしている場合は、汗と一緒に鉄などのミネラルが失われるので、特に注意しましょう。



### 鉄分はこんな食品に多く含まれています

- ・肉類（特にレバー）
- ・魚介類（かつお、しじみ、あさりなど）
- ・緑黄色野菜（大根の葉、小松菜、ほうれん草など）
- ・その他（ひじき、納豆、豆類など）

太字は季節の食材を使用したメニューです。天候及び注文数により献立を変更する場合があります。はし、スプーンは家庭から持参してください。