

12月の献立表(中学校用)

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
3	月	☺	キムたくごはん	豚肉			キムチ つぼ漬け	米 麦	ごま油 油	730 28.1 2.9	のぞみ幼なし
			キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆タンパク	かつお節		キャベツ しょうが カーリツク	でん粉 上白糖	豚脂		
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ 竹の子 しょうが にんにく	春雨 三温糖	ごま ごま油		
			白菜のみそ汁	みそ	わかめ	葉ねぎ	白菜 えのき				
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果肉・ブルーベリー果汁	上白糖			
4	火	☺	玄米パン					小麦粉		784 27.1 2.5	
			さつまいもコロッケ					さつまいも マッシュポテト 上白糖 だし粉 小麦粉 とうもろこしでん粉	油		
			野菜のナムル	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ		ごま ごま油		
			ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト トマトチャップ	玉ねぎ セロリ	マカロニ 三温糖			
			りんごヨーグルト		乳製品		寒天 りんご果肉・果汁	グラニュー糖			
5	水	☺	さくらごはん					米 麦		725 26.5 2.5	田京幼なし
			カレーの竜田揚げ	カレー			寒天 しょうが	米粉	油		
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	三温糖	ごま油		
			大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		大根 根深ねぎ		こまちふ		
			バナナ				バナナ				
6	木	☺	麦ごはん					米 麦		830 27.4 20.3	北小なし
			ハヤシライスの具	豚肉		にんじん グリンピース トマトケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	小麦粉 砂糖	油 豚脂		
			ハムサラダ	ハム	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油		
			お米みかんタルト	豆乳			みかん果肉 みかん果汁	水あめ 砂糖 米粉 コンプラウー でん粉	油 ショートニング		
7	金	☺	麦ごはん					米 麦		807 31.2 2.7	田京幼なし
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ	玉ねぎ 竹の子 干ししいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	油 ごま油		
			春雨サラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ	春雨 三温糖	ごま ごま油		
			ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉 三温糖	アーモンド ごま 油		
			いちご				いちご				
10	月	☺	コーンライス			パセリ	コーン	米 麦	バター	780 37.8 2.3	
			ホキの香味フライ	ホキ 卵		パセリ		パン粉 小麦粉	油		
			ほうれん草ソテー	ベーコン		ほうれん草 にんじん	キャベツ		油		
			肉団子入り野菜スープ	つくね		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ ｷﾞｷﾞ				
			りんご				りんご				
11	火	☺	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		815 31.0 27.9	
			じゃが芋のクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ ローリエ	じゃが芋 小麦粉	バター 油		
			海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		ごま 油		
			バナナ				バナナ				
12	水	☺	麦ごはん					米 麦		745 31.8 2.5	大小なし
			鶏肉のチリソース炒め	鶏肉		トマトケチャップ	玉ねぎ 根深ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	油		
			中華サラダ	ツナ		にんじん	キャベツ もやし	三温糖	ごま ごま油		
			卵とコーンのスープ	卵		小松菜	クリームコーン 玉ねぎ	片栗粉			
13	木	☺	黒米ごはん					米 麦 黒米		801 35.0 2.6	
			鮭の照り焼き	鮭							
			ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま 練りごま		
			豚汁	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ にんじん	大根 ごぼう	さといも			
			みかん				みかん				
14	金	☺	麦ごはん					米 麦		792 30.8 2.3	
			納豆(納豆のタレ)	大豆	(かつお節、昆布I材)		(りんご酢)	(上白糖)			
			じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが	じゃがいも 三温糖 片栗粉	油		
			野菜のおかか和え		かつお節	小松菜 にんじん	キャベツ				
かきたま汁	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉						



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(1kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
17	月		ケチャップライス			トマトケチャップ	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米	バター 油	776 33.9 26	
			ローストチキン	鶏肉				メープルシロップ	油		
			さつまいものココロサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さつまいも 三温糖	油		
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん	白菜				
			クリスマスデザート	卵	乳製品 加糖練乳			砂糖 小麦粉 水あめ	チョコレート 植物油脂		
18	火		揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 グラニュー糖	油	734 29.8 28	田京幼なし
			ポトフ	豚肉		にんじん	玉ねぎ セロリ しょうが ローリエ	じゃがいも	油		
			大豆サラダ	大豆・ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油		
			ナタデココ入りヨーグルト和え		ヨーグルト		ナタデココ パナナ みかん	上白糖			
19	水		麦ごはん					米 麦		777 28.2 26	のぞみ幼なし
			わかめしらすふりかけ		わかめ しらす 乳			グラニュー糖	ごま		
			関東煮	うずらの卵 ちくわ がんもどき	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	さといも 三温糖			
			きびなごフライ	きびなご				パン粉 米 薄力粉	黒ごま 油		
			野菜のごま酢和え			小松菜	キャベツ もやし コーン	三温糖	ごま		
			みかん				みかん				
20	木		麦ごはん					米 麦		817 28.4 25	全幼稚園なし
			かぼちゃ入りカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	かぼちゃ にんじん トマトパウダー	玉ねぎ セロリ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖	油		
			ひじきサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	三温糖	ごま ごま油		
			牛乳寒天	ゼラチン	牛乳		みかん 寒天	上白糖			

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします

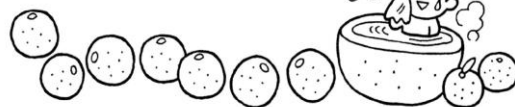


12月22日が冬至なので、20日が冬至メニューです。カレーの中にかぼちゃが入っています。皆さんが、かぜをひかずに過ごせますように！という願いが込められています。給食ではもりもりかぼちゃ入りカレーを食べ、家ではゆず湯に浸かり、体を温めてみましょう！！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちやを食べる風習があります。これは、かぼちやを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中など)による半身不随や手足のまひなど)にならないといういい伝説があるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちやはビタミン源として貴重な野菜だったと思われます。



かぼちやのいろいろ

どんな食べ物をとればいいのか？

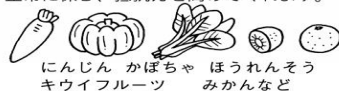
たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



★きゅうしよくクイズ★

☆11月の給食クイズの答え☆
②スイートポテト

冬至の日にかぼちや以外で食べると良いと言われているものは何でしょう？

- ①『ん』のつく食べ物
- ②赤い食べ物
- ③甘い食べ物



管理栄養士 加藤有沙