



12月の献立表(中学校)



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のになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1	火		玄米パン		脱脂粉乳			小麦粉 玄米	ショートニング	749 31.6 36	大仁小なし
			ポテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃが芋 小麦粉	油 バター			
			茎わかめのサラダ	ツナ		茎わかめ きゅうり もやし 人参	砂糖	ごま ごま油			
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参	マカロニ				
2	水		菜めし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米 麦 砂糖		747 31.8 26		
			豚肉とネギのみそ炒め	豚肉 みそ		生姜 ねぎ	砂糖	油			
			野菜のごま酢和え	ツナ		人参 もやし キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			けんちん汁	豆腐 油揚げ		大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	里芋	油			
3	木		麦ごはん				精白米 麦		762 30.2 28	大仁北小 なし	
			サケの幽庵焼き	サケ		ゆず果汁	砂糖 片栗粉				
			れんこんのきんぴら	ベーコン		蓮根 人参	砂糖	油 ごま			
			小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 ねぎ					
			ぶどうゼリー			ぶどう	砂糖				
4	金		麦ごはん				精白米 麦		756 29.0 24	のぞみ幼 なし	
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 人参 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			春雨サラダ	ハム		小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま ごま油			
			ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	バナナ みかん ナタデココ	砂糖				
7	月		うどん				小麦粉		749 27.9 24		
			カレーうどん汁	鶏肉		玉ねぎ 人参 ねぎ	カレーフレーク 砂糖 片栗粉	油			
			野菜のおかか和え	かつお節		ほうれん草 キャベツ もやし	小麦粉 片栗粉	ごま油			
			手作りスイートポテト	豆乳 白花豆 卵			さつま芋 砂糖	バター			
8	火		揚げパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油	741 27.0 36		
			大豆とツナのサラダ	大豆 ツナ		キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油			
			ミネストローネ	豚肉		人参 玉ねぎ セロリ トマト	マカロニ 砂糖	油			
			ソフールヨーグルト	ゼラチン	脱脂粉乳 全乳粉 寒天		砂糖				
9	水		麦ごはん				精白米 麦		767 31.4 28	田京幼 なし	
			鶏天	鶏肉 卵		にんにく	小麦粉 片栗粉	油			
			ブロッコリーごま和え			ブロッコリー キャベツ 人参	砂糖	ごま 練りごま			
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		玉ねぎ 葉ねぎ	じゃが芋				
10	木		麦ごはん				精白米 麦		759 29.9 25		
			サバのみそ煮	サバ みそ		生姜	砂糖				
			野菜炒め	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ビーマン		油			
			お雑煮風汁	油揚げ		人参 大根 小松菜	里芋 白玉団子				
11	金		コーンライス			コーン パセリ	精白米 麦	バター	833 24.6 33	●北小1・2 年なし ●県畜産物 を活用した 学校への食 材無償提供 (牛肉)	
			ハッシュドビーフ	牛肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参	砂糖 小麦粉	油			
			白菜サラダ			白菜 人参 きゅうり	砂糖	油			
			りんご			りんご					



裏面もあります。

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 (1食) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ						
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ								
14	月		むぎごはん					精白米	麦	757 31.1 28							
			ビビンバ	豚肉	みそ	卵	にんにく	生姜	だげのこ			人参	砂糖	油			
			ナッツごぼう				ごぼう						小麦粉	砂糖	アーモンド	ごま	油
			わかめスープ	豆腐		わかめ	玉ねぎ	葉ねぎ									
15	火		こくとうしょくパン			脱脂粉乳				小麦粉	黒糖	ショートニング	バター	695 23.2 35	クリスマス 献立		
			ローストチキン	鶏肉			玉ねぎ				メープルシロップ		油				
			もみのきサラダ	ツナ			人参	きゅうり	ブロッコリー	コーン	砂糖		油				
			ミックスポタージュ	豆乳			人参	玉ねぎ			じゃが芋		油				
			クリスマスケーキ	豆乳							砂糖	米粉	水			あめ	油
16	水		むぎごはん							精白米	麦			763 31.0 23	●県水産物を活用した学校への食材無償提供(虹鱈)		
			ニジマスのあまだれ	ニジマス			生姜				片栗粉	砂糖	油				
			そくせきづけ			昆布	キャベツ	きゅうり	人参								
			ピリからみそしる	豚肉	豆腐	みそ	大根	人参	白菜	キムチ	しめじ	里芋					
			いちごミルクデザート			乳製品	いちご果汁				砂糖	水	あめ				
17	木		むぎごはん							精白米	麦			725 27.0 21	のぞみ幼 なし		
			ぶたにくどんのぐ	豚肉			人参	玉ねぎ	葉ねぎ	しらたき	干し椎茸	砂糖	油				
			みそしらあえ	豆腐	みそ		ほうれん草	人参	つきこん	しめじ	砂糖		練りごま				
			いもバターじょうゆ				じゃが芋				じゃが芋		バター				
18	金		むぎごはん							精白米	麦			816 30.4 27	幼稚園 北小なし		
			ツナとねぎのたまごやき	卵	ツナ		ねぎ				砂糖						
			くきわかめのきんぴら	豚肉	油揚げ	茎わかめ	人参	ごぼう	つきこん		砂糖		油				
			さつまいもみそしる	みそ			玉ねぎ	しめじ	ほうれん草		さつま芋						
			みかん				みかん										
21	月		むぎごはん							精白米	麦			783 29.9 22	●幼稚園 なし ●冬至献立		
			ぶたのしょうがやき	豚肉			生姜	玉ねぎ	人参		砂糖	片栗粉	油				
			かぼちゃのあまに				かぼちゃ				砂糖						
			なめこのみそしる	豆腐	油揚げ	みそ	なめこ	小松菜									
			はちみつゆずゼリー				ゆず果汁				砂糖		蜂蜜				
22	火		ロールパン			脱脂粉乳				小麦粉		ショートニング		806 30.5 30	幼稚園なし		
			黒はんぺんフライ	サバ	イワシ	タラ	大豆				煎茶	片栗粉	パン粉			小麦粉	油
			わかめのレモンあえ			わかめ	レモン果汁	小松菜	キャベツ		砂糖						
			やさいのクリームに	鶏肉		牛乳	玉ねぎ	人参	マッシュルーム	ブロッコリー	さつま芋	小麦粉	油			バター	
			ミルメークコーヒー								砂糖						
23	水		むぎごはん							精白米	麦			788 29.9 25	幼稚園なし		
			キーマカレー	豚肉	ひよこ豆		にんにく	生姜	セロリ	玉ねぎ	カレーフレーク	砂糖	小麦粉			油	
			チキンサラダ	鶏肉			小松菜	キャベツ			砂糖		油				
			とうにゅうチョコプリン	豆乳	大豆粉						砂糖	水	あめ			油	

* 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。

みかん
手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

食事 + **運動** + **睡眠**

で かせを 予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！