



# 12月 献立予定表



●今月の目標 冬の食生活について知ろう●

令和6年

栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき						I礼キ* (kcal)	脂質 (g)
							主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
							1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・小魚 ・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂		
2	月	ご飯	〓	〇	大根おろしハンバーグ 五目きんぴら わかめと豆腐のみそ汁	紅マドンナ	鶏肉 豚肉 さつまいも揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	大根 玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 蓮根 えのき 紅マドンナ	米 砂糖	ごま油 ごま	739	20.6
3	火	ご飯	〓	〇	にらまんじゅう 2個 チンジャオロース 中華風コーンスープ		豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	キャベツ ニラ 筍 生姜 玉ねぎ えのき コーン 椎茸	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	818	27.4
4	水	麦ご飯	〓	〇	中華丼の具 ハムともやしのサラダ	大学芋	豚肉 いか ほたて ハム かまぼこ	牛乳	人参	椎茸 筍 白菜 玉ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 さつまいも 砂糖 水あめ でん粉	ごま油 油 ごま	815	20.6
5	木	どらまめ きなこ 揚げパン	〓	〇	海藻と鶏肉のサラダ 白菜クリームスープ	サワーゼリー	きな粉 鶏肉 ベーコン 大豆ミト	牛乳 海そう 大豆ミト	人参 プロポリス	キャベツ もやし 白菜 コーン 玉ねぎ しめじ	パン ゼリー 砂糖	油 ごま油 ごま バター	840	34.1

☆給食メモ☆ 栄町特産のどらまめを使ったきな粉で揚げパンを作りました。大人気の揚げパンをふるさとの味で楽しみましょう！

6	金	ご飯	〓	〇	トマトハヤシルウ キャベツサラダ	チョコバナナ ケーキ	豚肉 豆乳 大豆ミト	牛乳	人参 トマト プロポリス	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ グリーンピース きゅうり パナナ	米 じゃが芋 ルウ 砂糖 小麦粉	生クリーム 油 ドレッシング	847	25.5
9	月	麦ご飯	〓	〇	ジャジャン豆腐 えび焼売 2個 切干大根のナムル		厚揚げ 豚肉 えび たら みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ ねぎ もやし こんにやく きゅうり 切干大根	米 大麦 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	832	25.8
10	火	ご飯	〓	〇	さばのごまみそだれ ほうれん草とちくわの和え物 のっぺい汁		鶏肉 さば みそ ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 椎茸 ねぎ こんにやく 生姜 もやし	米 里芋 でん 粉 砂糖	ごま油 ごま 油	806	32.2
11	水	麦ご飯	〓	〇	いかのかみかみフライ プルコギ風炒め 大根のマーボースープ		イカ 豚肉	牛乳	人参 なら	玉ねぎ もやし しめじ にんにく 大根 生姜 ねぎ こんにやく 椎茸	米 大麦 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油	798	24.2

☆給食メモ☆ 「かみかみ献立」一口で30回噛んで食べましょう！よく噛んで食べると虫歯予防や、消化にも良く、食べ過ぎを防いでくれます。

12	木	セサミ トースト	〓	〇	ブロッコリーとチキンのサラダ ポークビーンズ	みかん	鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳	プロポリス 人参 トマト	コーン にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 みかん	パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン ごま 油	881	35.6
13	金	麦ご飯	〓	〇	鶏肉のレモン醤油焼き 千草和え 切干大根とじゃがいものみそ汁	紅マドンナ	鶏肉 ちくわ 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 切干大根 ねぎ 紅マドンナ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま油 ごま	783	24.7
16	月	ご飯	〓	〇	鱈のねぎみそ焼き 花野菜サラダ ちゃんこ汁		鱈 鶏肉 油揚げ	牛乳	プロポリス 人参 小松菜	コーン ごぼう しめじ 白菜	米 砂糖	ごま マヨネーズ	738	24.4
17	火	麦ご飯	〓	〇	オムレツ わかめとツナのサラダ ビーフカレー	デコボン	牛肉 レンズ豆 大豆ミト 卵 ツナ	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ もやし きゅうり デコボン	米 大麦 じゃが芋 ルウ 砂糖	油	809	22.3
18	水	ご飯	〓	〇	鶏肉のみそだれ焼き ポパイサラダ かきたま汁	フルーツ 杏仁	鶏肉 卵 みそ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	ねぎ 生姜 もやし にんにく えのき 玉ねぎ しめじ 椎茸	米 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	ごま油 ごま 油	732	20.2
19	木	けんちん うどん	〓	〇	寒ボラ柚子フライ かぼちゃのそぼろ煮	レモン タルト	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ボラ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ 椎茸 ゆず 玉ねぎ 生姜	麺 でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉 里芋 タルト	油	739	33.2

☆給食メモ☆ 今年の「冬至」は12月22日です。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たり、かぼちゃを食べる風習があります。

20	金	カレー ピラフ	〓	〇	フライドバジルチキン キャベツのフレンチ 大根のポトフ	クリスマス ケーキ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参	コーン にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 白菜	米 でん粉 小麦粉 砂糖 ケーキ	マーガリン 油	830	29.1
												33.2	3.4	

☆給食メモ☆ 今日で今年の給食も終了です。今日は、少し早いですが「クリスマス献立」です。今年はどうなクリスマスケーキでしょうか。楽しみにしてくださいね♪

12月分給食費口座振替日は、12月25日(水)です。

平均

800

26.7

30.8

2.6

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

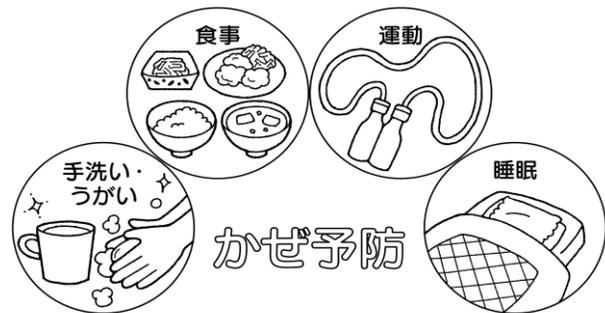
学校給食摂取基準(12~14歳)

エネルギー:830kcal

たんぱく質:摂取I礼キ\*の13~20%

脂質:摂取エネルギーの20~30%

食塩相当量:2.5g未満



かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

~かぜ予防のために 気になる栄養素に注目~

たんぱく質

基礎体力をつけ抵抗力を高めてくれます。魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに多く含まれています。



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。



ビタミンC

体の抵抗力を高めてくれます。野菜やじゃが芋、果物などに多く含まれています。



1月の給食は、8日(水)からです。



出典:「給食ニュース大百科」  
「家庭とつながる!新食育ブックシリーズ」(少年写真新聞社)