

# 〔 12月 予定献立表 〕



表郷中学校

| 日   | 主食                       | 牛乳 | おかず  | 赤の仲間<br>血や肉になる                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                       | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|--------------------------|----|--|----------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 1月  | 麦ごはん                     | ○  | 鶏のから揚げ<br>レンコンの炒め物<br>白菜のみそ汁                   | 牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ<br>わかめ 豆腐         | 麦ごはん かたくり粉 油 砂糖<br>ごま油                                 | しょうが キャベツ れんこん<br>にんじん はくさい ねぎ しめじ                     | 817 kcal<br>31.6 g<br>29.4 g<br>2.9 g |
| 2火  | ワンタンメン                   | ○  | 中華あえ<br>果物(みかん)                                | 牛乳 豚肉 なんと 中華くらげ                  | 中華めん はるさめ ごま<br>砂糖 油 ワンタン                              | にんじん もやし はくさい<br>チンゲン菜 たけのこ きゅうり<br>もやし みかん            | 724 kcal<br>32.5 g<br>14.2 g<br>3.1 g |
| 3水  | 減塩メニュー<br>麦ごはん           | ○  | さばのごま味噌焼き<br>おかかあえ<br>野菜たっぷり豆乳汁                | 牛乳 さば かつお節<br>豚肉 豆乳              | 麦ごはん ごま 砂糖<br>ごま油                                      | こまつな もやし にんじん<br>だいこん ごぼう はくさい ねぎ<br>こんにゃく             | 748 kcal<br>36.2 g<br>24.3 g<br>2.1 g |
| 4木  | コッペパン                    | ○  | いちごジャム<br>メンチカツ<br>ブロッコリーサラダ<br>ミネストローネ        | 牛乳 鶏肉 メンチカツ                      | コッペパン いちごジャム<br>油 じゃがいも マカロニ<br>オリーブ油                  | にんじん ブロッコリー<br>とうもろこし キャベツ<br>玉葱 バセリ トマト               | 711 kcal<br>30.5 g<br>23.5 g<br>3.1 g |
| 5金  | 1-2リクエストメニュー<br>キムチチャーハン | ○  | ぎょうざ<br>ワカメサラダ<br>トックスープ                       | 牛乳 豚肉 卵 わかめ<br>チキンハム 鶏肉 ぎょうざ     | ごはん ごま油<br>トック ごま                                      | にんじん 干しいたけ ねぎ<br>はくさい たけのこ キャベツ<br>だいこん きゅうり とうもろこし    | 861 kcal<br>30.0 g<br>30.2 g<br>3.2 g |
| 8月  | 麦ごはん                     | ○  | さわらの三味焼き<br>切り干し大根のカレー炒め<br>きのこけんちん汁           | 牛乳 さわら ウィンナー 豆腐                  | 麦ごはん 砂糖 ごま 油 さといも<br>ごま油                               | ねぎ 切干しいたけ こんにゃく<br>にんじん だいこん ごぼう<br>干しいたけ しめじ<br>こんにゃく | 743 kcal<br>32.5 g<br>22.9 g<br>3.2 g |
| 9火  | 白ごまタンタンうどん               | ○  | 水菜の三色あえ<br>みかんゼリー                              | 牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪                     | ソフトめん 油<br>ごま油 砂糖 ごま<br>みかんゼリー                         | 玉葱 にんじん キャベツ ピーマン<br>ねぎ みずな もやし                        | 768 kcal<br>32.8 g<br>23.3 g<br>2.8 g |
| 10水 | 麦ごはん                     | ○  | 豚肉のねぎ塩焼き<br>ビーフン炒め<br>わかめスープ                   | 牛乳 豚肉 ベーコン わかめ<br>厚揚げ            | 麦ごはん ごま油 ビーフン<br>油 ごま                                  | ねぎ レモン こまつな にんじん<br>キャベツ 干しいたけ えのき                     | 738 kcal<br>31.1 g<br>24.8 g<br>2.5 g |
| 11木 | ピザトースト                   | ○  | グリーンサラダ<br>ふわふわ卵とトマトのスープ                       | 牛乳 ウィンナー チーズ チキンハム<br>卵 ミックスビーンズ | 食パン 油 ごま油  | 玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり<br>とうもろこし ブロッコリー<br>トマト ねぎ           | 778 kcal<br>33.2 g<br>31.1 g<br>3.2 g |
| 12金 | キーマカレーライス                | ○  | 大根サラダ<br>ソフールヨーグルト                             | 牛乳 豚肉 大豆 糸かまぼこ<br>ヨーグルト          | 麦ごはん 油   | 玉葱 にんじん<br>青ピーマン だいこん<br>きゅうり キャベツ                     | 899 kcal<br>40.5 g<br>25.4 g<br>3.8 g |
| 15月 | 1-1リクエストメニュー<br>オムライス    | ○  | 海藻サラダ<br>コーンポタージュ<br>りんごゼリー                    | 牛乳 卵 鶏肉 海藻ミックス<br>脱脂粉乳           | 麦ごはん 油 バター 砂糖 ごま油<br>じゃがいも りんごゼリー                      | にんじん 玉葱 グリンピース<br>だいこん きゅうり キャベツ<br>とうもろこし バセリ<br>トマト  | 815 kcal<br>27.7 g<br>20.7 g<br>3.6 g |
| 16火 | 焼きそば                     | ○  | 野菜しゅうまい<br>ナムル                                 | 牛乳 豚肉 のり<br>野菜しゅうまい<br>海藻ミックス    | 焼きそば 油 砂糖 ごま油  | にんじん 玉葱 キャベツ もやし<br>ピーマン こまつな きゅうり                     | 785 kcal<br>34.0 g<br>18.6 g<br>3.3 g |
| 17水 | 麦ごはん                     | ○  | 白身魚のマヨネーズ焼き<br>磯和え<br>親子煮                      | 牛乳 まだら のり 鶏肉 竹輪<br>凍り豆腐 冷凍液卵     | 麦ごはん ノンエッグマヨネーズ  | バセリ ほうれんそう もやし<br>にんじん きゅうり 玉葱<br>こんにゃく ねぎ<br>干しいたけ    | 734 kcal<br>36.4 g<br>24.2 g<br>3.2 g |
| 18木 | コッペパン                    | ○  | ハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>さつまいもシチュー                 | 牛乳 海藻ミックス 鶏肉<br>ハンバーグ            | コッペパン スパゲティ ごま<br>油 ごま油 砂糖 さつまいも                       | キャベツ にんじん きゅうり<br>とうもろこし ブロッコリー<br>玉葱 しめじ              | 823 kcal<br>34.2 g<br>30.6 g<br>3.6 g |
| 19金 | 麦ごはん                     | ○  | にらまんじゅう<br>ホイコーロー<br>五目エッグスープ                  | 牛乳 にらまんじゅう 豚肉<br>豆腐 なんと 卵        | 麦ごはん 油 ごま油 かたくり粉                                       | キャベツ ピーマン にんじん<br>はくさい えのき こまつな                        | 736 kcal<br>33.0 g<br>22.4 g<br>2.8 g |
| 22月 | 冬至メニュー<br>麦ごはん           | ○  | かぼちゃコロッケ<br>もやしのひき肉炒め<br>冬野菜たっぷり汁<br>はちみつゆずゼリー | 牛乳 鶏肉 大豆ミート 豆腐                   | 麦ごはん マロニー かたくり粉<br>ごま油 さといも 油<br>かぼちゃコロッケ<br>はちみつゆずゼリー | にんじん もやし にら ごぼう<br>だいこん ねぎ 干しいたけ<br>こんにゃく              | 770 kcal<br>25.9 g<br>20.3 g<br>2.3 g |
| 23火 | クリスマスメニュー<br>チキンピラフ      | ○  | クリスマスチキン<br>イタリアンサラダ<br>マカロニスープ<br>クリスマスケーキ    | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン                    | ごはん バター 油 砂糖 マカロニ<br>じゃがいも<br>クリスマスケーキ                 | にんじん 玉葱 マッシュルーム<br>グリンピース キャベツ きゅうり<br>とうもろこし トマト      | 881 kcal<br>31.1 g<br>26.4 g<br>2.7 g |
| 24水 | 2学期終業式                   |    |  |                                  |  |  |                                       |

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

月平均栄養価

784.0 kcal  
32.5 g  
24.3 g  
3.0 g

## 冬至の食べものと習慣

「冬至」とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。

この日に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれ、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこんなどを食べる「運盛り」の習慣があります。

特にかぼちゃは保存がききやすく、寒い季節にうれしいビタミンA(β-カロテン)がたくさん含まれています。のどや鼻の粘膜を守ってくれるので、風邪予防に役立ちます。

また、冬至には「ゆず＝融通」がきくように」という願いから、ゆず湯に入る習慣もあります。ゆずの香りには気分をリラックスさせる働きがあり、皮に含まれる成分は血行を良くして体を温めてくれます。

冬至の食べものや習慣で、寒い冬を元気に過ごしましょう。

今年の冬至は12/22(月)です！

