



12月 給食だよ!



中学校

今年も残すところあと一ヶ月となりました。吹く風も冷たく、寒さも一段と厳しさを増してきています。風邪などひかず、元気に楽しく冬休みを過ごせるように、体調管理に十分気をつけましょう。

寒さに負けない! 冬休みの生活習慣

冬休みに入りても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝をしよう



②早起きをしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



かぜに負けない体をつくろう!

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり3食食べること。また、下記のような栄養素を意識してとるように心がけましょう。

●たんぱく質



丈夫な体をつくるも
と。寒さに対する抵抗力
が高まる

●ビタミンA



のどや鼻の粘膜を
丈夫にし、ウイルスが
体に入るのを防ぐ

●ビタミンC



寒さやストレスか
ら体を守り、体の調
子をよくする働き

冬至にかぼちゃとゆず湯

冬至にかぼちゃ(なんきん)など
の「ん」のつくものを食べたり、
ゆず湯に入ったりすると風邪をひ
かないといわれています。

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「カリコリサラダ」です。



【材料(4人分)】

きゅうり ······ 50 g
だいこん ······ 200 g
にんじん ······ 50 g
ハム ······ 25 g
イタリアンドレッシング ······ 40 g

【作り方】

- きゅうりは、縦1/4に切り、7mm幅にカットする。だいこん、にんじん、ハムは1cmの角切りにする。
- だいこんとにんじんを好みの硬さにゆでる。
- 食材にドレッシングを混ぜ合わせて味を整える。



12月献立予定表



日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考直送品	エネルギー-たんぱく質 脂質	朝食
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
2月	月	大麦ご飯	さつきランチ モロカツにらソースかけ 切り干し大根とブロッコリーの和え物 かんぴょう入りかきたまみそ汁 県産牛乳ヨーグルトイチゴジャム添え	モロ 卵 みそ	牛乳 ヨーグルト	にら ブロッコリー にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 大根 たまねぎ こんにゃく かんぴょう しいたけ	大麦 ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ジャム	油 ごま ごま油 ドレッシング	ヨーグルト	876 kcal 28.6g 26.8g
3火		食パン チョコ クリーム	チリコンカン マカロニサラダ	豚肉 ひよこ豆 大豆 えんどう豆 ハム いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン チョコクリーム 砂糖 マカロニ じゃがいも	ルウ 油 ドレッシング		844 kcal 28.1g 37.9g
4水		ご飯	マーボー豆腐 パンバンジーサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ	ご飯 でん粉	ごま油 ドレッシング		794 kcal 29.2g 21.0g
5木		丸パン (スライス)	県産豚肉コロッケ ソース カリコリサラダ 白菜のクリーム煮	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり 大根 白菜 枝豆 しめじ	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ルウ 油 ドレッシング		752 kcal 27.6g 31.0g
6金		ご飯	ハンバーグおろしソースかけ おかか和え 根菜のごま汁	みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく 大根 ごぼう ねぎ もやし	ご飯 里芋	油 ごま		795 kcal 27.1g 22.3g
9月		セルフドリアソース 肉団子② コールスロー	セルフドリアソース 肉団子② コールスロー	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 くわい コーン さゅうり グリンピース キャベツ	ご飯 油 ルウ 砂糖	油 ルウ ドレッシング		858 kcal 27.3g 24.5g
10火		セルフ チキンサンド (コッペパン スライス)	チキンサンドの具 白身魚フライ ラビオリースープ アセロラゼリー	鶏肉 ホキ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	ゼリー	760 kcal 31.2g 28.3g
11水		セルフ 豚キムチ丼 (ご飯)	豚キムチ丼の具 わかめスープ チーズ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん にら	こんにゃく たまねぎ もやし りんご 白菜 にんにく しょうが	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま		750 kcal 24.8g 19.7g
12木		ココア ロールパン	オムレツ ごぼうサラダ カレーピーンズ	卵 大豆 ベーコン 豚肉	牛乳	トマト にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ グリンピース にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	ココア 油 ルウ ドレッシング		787 kcal 31.6g 35.3g
13金		ご飯	東中アイデア献立 サバみそ煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁 みかんゼリー	サバ みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ ごぼう ねぎ 大根 しいたけ こんにゃく	ご飯 砂糖 米粉 里芋 ゼリー	ごま油	ゼリー	803 kcal 24.7g 20.6g
16月		ご飯	お魚ランチ ホッケ一夜干し 塩昆布和え どさんこ汁	ホッケ 豚肉 みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ もやし コーン	ご飯 じゃがいも	ごま油 マーガリン		749 kcal 30.3g 17.1g
17火		食パン キャラメル クリーム	インド煮 大根とハムのマリネ ヨーグルト	さつま揚げ ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	大根 こんにゃく たまねぎ きゅうり グリンピース	パン 砂糖 キャラメルクリーム じゃがいも	油	ヨーグルト	771 kcal 29.5g 24.9g
18水		ご飯	塩(えん)ショイランチ 焼きギョーザ② ハ宝菜 オレンジ	鶏肉 豚肉 いか えび	牛乳	にら にんじん 白菜 さやえんどう	キャベツ たまねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが オレンジ	ご飯 小麦粉 でん粉	油		768 kcal 30.1g 17.5g
19木		牛乳パン	セレクト給食 ブラウンシチュー 花野菜サラダ セレクトデザート	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリンピース カリフラワー	パン じゃがいも デザート	ルウ 油 ドレッシング	デザート	
20金		わかめご飯	冬至献立 鶏肉の幽庵焼き れんこんとにんじんのきんぴら かぼちゃのみそ汁	鶏肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ	れんこん しめじ たまねぎ ごぼう ゆず	ご飯 砂糖	ごま油 ごま		769 kcal 32.1g 16.2g
23月		セルフ かき揚げ丼 (ご飯)	野菜かき揚げ 天丼のたれ 浅漬け 芋煮 ラ・フランスゼリー	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 春菊	にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ こんにゃく ねぎ	ご飯 小麦粉 里芋 砂糖 ゼリー	油 ごま	ゼリー	875 kcal 25.3g 23.5g
24火		ココア 揚げパン	マカロニのミートソース煮 イタリアンサラダ	豚肉 ハム	牛乳 トマト	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン 砂糖 マカロニ	ココア 油 ドレッシング		817 kcal 27.2g 32.7g
25水		大麦ご飯	チキンカレー こんにゃくサラダ セノビーゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが こんにゃく きゅうり キャベツ コーン	大麦 ご飯 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ルウ ごま油	ゼリー	825 kcal 22.9g 19.7g

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal : たんぱく質31g : 脂質28g : 食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
3.0g