



12月

給食だより



中学校

今年も残すところあと一か月となりました。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

冬休みに入っても、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！

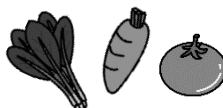
好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり3食食べること。また、下記のような栄養素を意識してとるように心がけましょう。

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

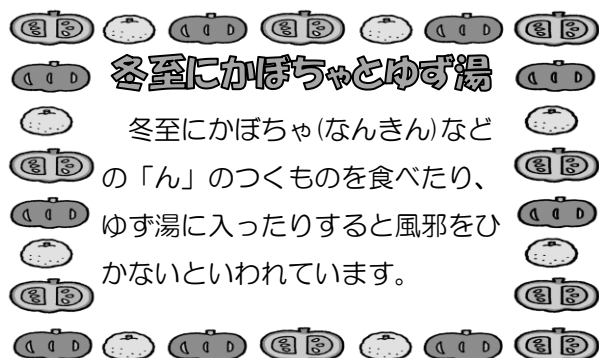


のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防ぐ

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

【作り方】

- ① 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。
- ② だいこんとにんじんを好みの硬さにゆでる。
- ③ 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・海どう	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	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 県産生乳ヨーグルトいちごジャム添え	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 28.6 g 26.8 g	
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 ドレッシング	ルウ 油 ドレッシング		844 kcal 28.1 g 37.9 g	
4	水	ご飯		マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	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 29.2 g 21.0 g	
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 27.6 g 31.0 g	
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 27.1 g 22.3 g	
9	月	セルフドリア (コンビラフ)		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 ※豆 かつい コーン きゅうり グリーンピース キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ルウ ドレッシング		858 kcal 27.3 g 24.5 g	
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 31.2 g 28.3 g	
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 じゃがいも	ごま油 ごま		750 kcal 24.8 g 19.7 g	
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 グリーンピース 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 31.6 g 35.3 g	
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 24.7 g 20.6 g	
16	月	ご飯		お魚ランチ ホッケー夜干し 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 30.3 g 17.1 g	
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 グリーンピース	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 29.5 g 24.9 g	
18	水	ご飯		塩(えん)ジョイランチ 焼きギョーザ② 八宝菜 オレンジ	鶏肉 豚肉 いか えび	牛乳	にら にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ 白菜 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 30.1 g 17.5 g	
19	木	牛乳パン		セレクト給食 ブラウنشチュウ 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 グリーンピース 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 32.1 g 16.2 g	
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	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 しめじ	ご飯 小麦粉 里芋 砂糖 ゼリー	油 ごま	ゼリー	875 kcal 25.3 g 23.5 g	
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	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース 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 27.2 g 32.7 g	
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 グリーンピース 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 22.9 g 19.7 g	

・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○をつけましょう！

塩分平均
3.0g