



12月 給食献立表

由比学校給食センター

中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 金	カレーライス	ぶたにく スkimミルク	たまねぎ にんじん トマト	こめ むぎ	ブロッコリーとカリフラワーはつぼみの部分を食べる、冬が旬の野菜です。風邪の予防に効くビタミンCがたっぷり！			
	牛乳	牛乳	りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら				
	花野菜のサラダ		キャベツ ブロッコリー コーン カリフラワー	マヨネーズ さとう				
4 月	ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう	【旬の食材・白菜】 白菜の旬は11～12月頃。 お鍋に、汁物に、炒め物に、漬物に色々な料理に使えます。			
	牛乳	牛乳						
	白菜のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	はくさい ほうれんそう にんじん しめじ					
	味付け煮干し	にぼし		さとう ごま				
5 火	麦ごはん		ふるさと給食の日 	こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 由比特産の桜えび、秋鮎はもうそろそろ終わります。			
	牛乳	牛乳						
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ あぶら				
	切干大根入りおひたし		キャベツ ほうれんそう きりぼしだいこん	さとう				
	桜えびのみそ汁	とうふ さくらえび みそ	たまねぎ					
6 水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	冬は鍋がおいしい季節。 お鍋にはお肉や豆腐・野菜やきのこなど色々な食材が入っている ので栄養たっぷりです。			
	牛乳	牛乳						
	厚焼き卵	たまご		さとう				
	ちゃんこ鍋	とうふ とりにく	はくさい こんにゃく こまつな にんじん えのき しめじ					
7 木	麦ごはん			こめ むぎ	納豆は蒸した大豆を納豆菌で発酵させたものです。たんぱく質・ビタミン類・食物繊維など栄養豊富な食材です。			
	牛乳	牛乳						
	大根と里芋のそぼろ煮	ぶたにく	だいこん にんじん たけのこ しめじ グリンピース	さといも さとう でんぶん あぶら				
	納豆	なっとう						
8 金	ごま和え		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう	743	30.8	383	2.2
	フィッシュバーガー (パン・たらフライ・キャベツ・タルタルソース)	たら	キャベツ	まるがたパン パンこ こむぎこ タルタルソース あぶら	【旬の食材・かぶ】 かぶのおいしい季節は3～5月頃と10～12月頃です。			
	牛乳	牛乳						
	かぶ入りポトフ	とりにく	たまねぎ かぶ にんじん	じゃがいも				
ヨーグルト	ヨーグルト							
11 月	麦ごはん			こめ むぎ	【旬の食材・根菜類】 大根やにんじんなどの根菜類は冬が旬。寒い時期、体を温めてくれる効果があります。			
	牛乳	牛乳						
	さばのみそあんかけ	さば みそ		あぶら でんぶん さとう				
	ひじきのおひたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう もやし	ごま				
	のっぺい汁	とうふ	だいこん こんにゃく にんじん	さといも でんぶん				
12 火	水見色のするが牛 手作りのり巻き (ごはん・焼肉・ナムル・のり)	ぎゅうにく のり	たまねぎ しょうが りんご にんにく	こめ むぎ	☆☆わくわく給食☆☆ 水見色(みずみいろ)のするが牛と和田島(わだしま)のほうじ茶を使った給食です。			
	牛乳	牛乳	ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら さとう ごま				
	わかめスープ	とうふ わかめ	はくさい					
	和田島のほうじ茶蒸しケーキ	たまご		さとう こむぎこ				
13 水	ロールパン			ロールパン	クラムチャウダーはあさを使ったミルクスープです。 パンをひたして食べてみてね。			
	牛乳	牛乳						
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ					
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり	あぶら さとう				
14 木	クラムチャウダー	牛乳 あさり スkimミルク	たまねぎ にんじん	じゃがいも	730	27.7	437	3.5
	麦ごはん ふりかけ	たまご のり		こめ むぎ さとう	【家康公に学ぶ健康長寿食】 健康長寿だった徳川家康が好んで食べていたのが麦めし。よくかんで食べることが健康維持につながっていたそうです。			
	牛乳	牛乳						
	ししゃものからあげ	ししゃも		あぶら でんぶん				
実だくさん汁	とうふ はっちょうみそ ぶたにく	だいこん ごぼう にんじん ねぶか						
15 金	みかん		みかん		713	29.7	493	2.0
	麦ごはん			こめ むぎ	寒さが生地しくなり、風邪やインフルエンザなど、体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて、丈夫な体を維持しましょう。			
	牛乳	牛乳						
八宝菜	うずら いか えび ぶたにく	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん きくらげ しょうが にんにく	でんぶん あぶら ごまあぶら					
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぶん ごまあぶら	738	29.8	311	2.4



12月 給食献立表 由比学校給食センター 中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
18 月	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぶか たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら				
	大根ときゅうりの中華和え		だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	697	27.8	306	2.6
19 火	ほうとう風うどん	ぶたにく みそ	だいこん かぼちゃ にんじん ねぶか しめじ	うどん				
	牛乳	牛乳						
	大豆とじゃこの揚げ煮	だいず にぼし		さつまいも あぶら さとう でんぶん ごま				
	みかん		みかん		720	34.6	545	2.2
20 水	ピラフ	ウィンナー	たまねぎ コーン	こめ むぎ バター				
	牛乳	牛乳						
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ					
	小松菜のスープ クリスマスケーキ	たまご	たまねぎ キャベツ こまつな	こむぎこ さとう なまクリーム	696	27.8	363	3.0
21 木	黒糖パン			ロールパン こくとう				
	牛乳	牛乳						
	洋風おでん	とりにく うすら ウィンナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも				
	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう	807	32.0	378	3.2

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

イラスト出典：健学社

給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています

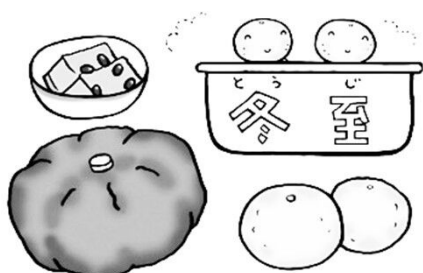


毎日を元気に
過ごそう！

で
風邪を予防しよう！

人の体は免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。
風邪やインフルエンザを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力を十分つけておくことが大切です。

☆12月22日（金）は冬至です☆



「冬至（とうじ）」は1年で1番昼が短い日です。
寒さが増して、体調を崩しやすい時期であるため、
風邪の予防としてビタミンが豊富なかぼちゃを食べたり、
体を温める効果のあるゆず湯につかる習慣があります。
かぼちゃ以外にも、だいこん・にんじん・みかんなど、
「ん」がつくものを食べるのも風邪予防になるそうですよ。
（かぼちゃも別名で「なんきん」といいます）

給食では12/19（火）に
かぼちゃを使った
「ほうとう風うどん」
を提供します。