

12月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日 (曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
1 (金)	ソフトめん			ソフトめん		896 34.4 626	・おなかをきれいにする食べ物は何かな？(さつまいも)
	カレーソース	豚肉 鶏肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 マッシュルーム トマト りんご チャツネ	油 ルウ	塩 こしょう とんこつスープ 中濃ソース カレー粉 フィッシュカカオ		
	牛乳	牛乳					
	さつまいもサラダ		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	ミックスナッツ	ひよこ豆	そらまめ	アーモンド 油	塩		
	ヨーグルト	ヨーグルト		砂糖			
4 (月)	ごはん			米		762 30.5 413	・ふるさと給食 ・地産地消(豚肉、焼き豆腐、もやし、かつお節)
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	人参 白菜 えのきだけ 根深ねぎ	油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	おかかあえ	かつお節	緑豆もやし 小松菜 人参		酒 醤油		
パイナップル缶		パイナップル	砂糖				
5 (火)	ごはん			米		881 23.1 293	・中華料理を楽しもう
	牛乳	牛乳					
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	中華コーンスープ	ベーコン 卵	玉ねぎ 人参 とうもろこし 葉ねぎ	でん粉	中華スープの素 塩 こしょう とりがらスープ		
6 (水)	二色丼	ツナ 卵	しょうが 枝豆	米 砂糖 油	醤油 酒 みりん 塩	818 31.9 380	・給食の味付けの秘密は何かな？ (だし: 豚汁)
	牛乳	牛乳					
	白菜の塩こんぶあえ	塩昆布	白菜	ごま	塩		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう 根深ねぎ		かつおの素		
7 (木)	食パン			パン		819 34.3 406	・冬の食べ物は何かな？ (冬: 里芋)
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖	塩		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり いんげん	ドレッシング			
里芋のクリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 人参 枝豆	油 里芋 ルウ	白ワイン 塩 こしょう スープストック とりがらスープ			
8 (金)	ごはん			米		938 31.8 347	・わくわく給食 (水見色のするが牛、和田島のほうじ茶蒸しケーキ)
	牛乳	牛乳					
	するが牛の手作りのり巻き	牛肉 みそ のり	にんにく 大根切干 りんご	油 砂糖 ごま ごま油	酒 醤油 赤とうがらし		
	ナムル		ほうれん草 人参 大豆もやし	ドレッシング			
	駿河汁	いわしボール みそ	大根 しめじ 葉ねぎ		かつおの素		
	和田島のほうじ茶蒸しケーキ	卵	ほうじ茶	砂糖 小麦粉 油 上新粉	塩		
11 (月)	ごはん			米		819 34.5 348	・体を温める料理を食べよう(ちゃんこ鍋) ・旬の食べ物は何かな？(冬: 白菜、春菊)
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこなべ	豚肉 豆腐 青のりボール	人参 しめじ こんにゃく 白菜 春菊		とんこつスープ 酒 醤油 塩 かつおの素		
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 緑豆もやし		酒 醤油 かつおの素		
ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉		小麦粉 油				
12 (火)	冬野菜カレー	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 りんご トマト チャツネ ブロッコリー	米 油 じゃがいも ルウ	こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカカオ	874 26.6 346	・お楽しみ給食
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ 寒天 紅杉のり 白とさかのり 緑杉のり 赤つのまた	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	お楽しみデザート			お楽しみデザート			
13 (水)	ごはん			米		852 30.3 392	・和食の組み合わせ方を知ろう
	牛乳	牛乳					
	さばの香味焼き	さば	しょうが	ごま	酒 醤油 みりん 赤とうがらし		
	ひじきの炒め煮	油揚げ ひじき ちくわ	人参 枝豆	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおの素		
きのこ汁	豆腐	大根 しめじ えのきだけ		醤油 塩 酒 かつおの素			
14 (木)	ごはん			米		774 25.5 428	・ふるさと給食 ・地産地消(ちくわ、さつまあげ、みかん)
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	ちくわ さつまあげ 生揚げ みそ	大根 こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖	醤油 かつおの素		
	こんにゃくサラダ		キャベツ 小松菜 こんにゃく	ドレッシング			
みかん		みかん					

わくわく給食の
詳細情報はこちら



12月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
15(金)	ごはん			米		743 24.2 471	・はしを上手に使う
	のりふりかけ	あおさ のり	抹茶	ごま 砂糖 小麦粉	塩		
	牛乳	牛乳					
	ツナ入り厚焼き玉子	卵 まぐろ		砂糖 油 でん粉	醤油 酢 みりん かつおだし 塩		
	ごまあえ 		ほうれん草 キャベツ 大根切干	砂糖 ごま	醤油		
いものこ汁	豆腐 みそ	人参 根深ねぎ	里芋	かつおの素			
18(月)	ソフトめん			ソフトめん		876 31.9 364	・かぜに負けない体を作る食べ物は何かな？(にんじん、トマト、きゅうり)
	ミートソース 	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース チャツネ トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつスープ コッパ双-の素 トマトチャップ		
	牛乳	牛乳					
	ポテトサラダ		人参 きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
19(火)	ゆかりごはん			米	ゆかり粉	765 20.7 371	・冬至献立
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのサンドフライ 	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ	砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉	醤油 ウスターソース		
	ひじき入りおひたし 	ひじき	ほうれん草 緑豆もやし		酒 醤油 かつおの素		
みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 ごぼう こんにゃく 葉ねぎ	ごま油	かつおの素 酒 みりん 塩			
20(水)	カレーピラフ		グリンピース とうもろこし 玉ねぎ 赤ピーマン	米 じゃがいも 油 砂糖	塩 加-粉 ウン粉末	931 26.3 332	・彩りを楽しもう
	牛乳	牛乳					
	もみのきハンバーグ 	鶏肉 豚肉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが しめじ 黄ピーマン	油 砂糖	塩 トマトチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ えのきだけ パセリ	油	とりがらスープ こしょう コッパ双-の素 塩		
チョコレートケーキ	乳製品 卵	こんにゃく加工品	砂糖 小麦粉 油 チョコレート	ココアパウダー			
21(木)	揚げパン 			パン 油 砂糖		907 33.6 445	・給食の揚げパンを味わおう
	牛乳	牛乳					
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト	油 じゃがいも 砂糖 生クリーム でん粉	塩 こしょう スープストック トマトチャップ ウスターソース 赤ワイン		
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり	ドレッシング			
型抜きチーズ	チーズ						
22(金)	ロールパン			パン		771 32.2 478	・体を温める料理を食べよう(チキングラタン)
	牛乳	牛乳					
	チキングラタン 	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ	油 マカロニ ルウ	白ワイン 塩 こしょう スープストック		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
ミネストローネ	ベーコン	人参 玉ねぎ チンゲン菜 トマト		コッパ双-の素 こしょう とりがらスープ 塩			



かぜに負けない体をつくろう！



寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザに注意が必要な季節です。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることが大切です。食事では栄養のバランスに気を付け、特にビタミンが豊富な野菜や果物をしっかりととりましょう。夜は、早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。また、病気のウイルスを体の中に入れないように、食事の前の手洗いは忘れずに行いましょう。

★Point1 朝ごはんをしっかり食べましょう

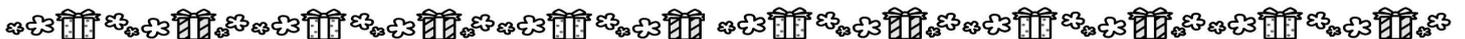
朝ごはんは一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。具たくさんのみそ汁やスープは栄養が取れて体も温まるので、寒い季節におすすめのメニューです。

★Point2 冬が旬の食べ物を食べましょう

冬が旬の食べ物や寒い地方でとれる食べ物は、体を温める性質があるといわれています。冬が旬の野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。

★Point3 体を温める食べ物をとりましょう

鍋料理や煮込み料理など温かい料理を食べると、体の中からポカポカになります。しょうがやねぎは体を温める働きがあるので、毎日の食事に取り入れてみてください。



※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
※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。
※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
※少年写真新聞社・全国学校給食協会のイラストを使用しています。
※学校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。