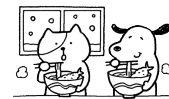




令和5年12月 給食献立表



中学校

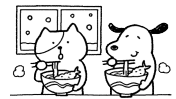
Bブロック

静岡市立東部学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
1 (金)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜のツナ和え 茶わん蒸し ミックスナッツ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ まぐろ油漬 鶏卵 そらまめ ひよこ豆	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく 小松菜 白菜 枝豆 しいたけ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま油 ごま アーモンド 植物油脂	醤油 かつおだし 塩 みりん フィッシュカルシウム 酢 醤油 塩 醤油 塩	818 31.6 510	茶わん蒸しを 味わおう
4 (月)	米飯 減量 牛乳 メンチカツ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 豚肉 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆 たまねぎ キャベツ ほうれん草 しめじ 根深ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 大豆油 砂糖	塩 醤油 かつおだし かつおだし いりこだし	857 27.3 410	「メンチカツ」 ってどんな料理？
5 (火)	食パン メープルジャム 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 白菜スープ	牛乳 さけ チーズ 鶏卵 鶏肉 豚肉	パセリ たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	パン メープルジャム 低カロリーマヨネーズ 大豆油 パン粉 春雨 でんぶん	塩 こしょう 塩 こしょう スープストック 薄口醤油 とりがらスープ	725 37.2 371	身近な調味料 マヨネーズ
6 (水)	米飯 チキンカレー 牛乳 グリーンサラダ りんご	鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごベースト レタス きゅうり キャベツ 枝豆 りんご	米 大豆油 じゃがいも 生クリーム 和風玉葱ドレッシング	塩 とんこつスープ カレー粉 白ワイン こしょう チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	811 25.8 389	チキンカレーを 味わおう
7 (木)	米飯 牛乳 八宝菜 ぎょうざ 春雨サラダ	牛乳 いか 豚肉 うずら卵 豚肉 鶏肉 ハム	生姜 にんにく にんじん 白菜 しいたけ キャベツ にはら キャベツ きゅうり もやし	米 大豆油 でんぶん ごま油 豚脂 小麦粉 春雨	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とんこつスープ フィッシュカルシウム 醤油 塩 中華ドレッシング	815 30.5 377	春雨の食感を 楽しもう 「春雨サラダ」
8 (金)	米飯 牛乳 さばのねぎソースかけ こんにゃくサラダ さつま汁	牛乳 さば 海藻ミックス 鶏肉 豆腐 みそ	葉ねぎ サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 生姜 葉ねぎ	米 でんぶん 大豆油 砂糖 さつまいも	醤油 酒 みりん ごまドレッシング かつおだし 酒	851 30.9 391	魚を食べよう 「さばの ねぎソースかけ」
11 (月)	ミルク食パン 牛乳 大豆とウインナーの トマト煮 フレンチサラダ ミルクゼリー	スキムミルク 牛乳 ウインナー 大豆 ハム 牛乳	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり 赤ピーマン パインアップル缶 黄桃缶 みかん缶	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 ミルクゼリーの素	トマトケチャップ スープストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン みかンドレッシング	863 34.9 432	ふるさと給食の日 「みかん ドレッシング」 
12 (火)	米飯 牛乳 するが牛の焼肉手巻き ナムル 卵スープ 和田島のほうじ茶 蒸しケーキ 手巻用のり	牛乳 牛肉 たまねぎ 生姜 にんにく にんじん だいずもやし 小松菜 鶏卵 わかめ 鶏卵 のり	たまねぎ 生姜 にんにく にんじん だいずもやし 小松菜 たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ほうじ茶	米 大豆油 砂糖 でんぶん 砂糖 小麦粉 植物油脂 上新粉 水あめ	酒 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉 ナムルドレッシング 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ 塩	758 30.5 370	わくわく給食 
13 (水)	米飯 牛乳 さんが焼き 大根と里芋のごまみそ煮 おひたし	牛乳 あじ たら みそ 鶏肉 生揚げ みそ	たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ しょうが 大根 こんにゃく にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん しめじ	米 豚脂 パン粉 でんぶん 大豆油 里芋 砂糖 ごま	醤油 塩 醤油 みりん かつおだし フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	764 29.6 569	冬野菜 大根を味わおう 
14 (木)	ソフトめん ミートソース 牛乳 さつまいものサラダ みかん	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごベースト キャベツ きゅうり	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン さつまいも ごま 低カロリー マヨネーズ アーモンド	赤ワイン ナツメグ ウスターソース スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム 塩 こしょう	820 30.6 460	食物せんいが 豊富なさつまいも



令和5年12月 給食献立表



中学校

Bブロック

静岡市立東部学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
15 (金)	麦入り米飯 親子丼（鶏肉の甘辛煮） （炒り卵） 牛乳 駿河汁 味付煮干し	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 いわしのつみれ 豆腐 みそ かたくちいわし	たけのこ しいたけ にんじん グリーンピース にんじん 白菜 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 麦 砂糖 植物油 砂糖 ごま	酒 みりん 醤油 フィッシュ カルシウム 塩 かつおだし 塩	742 32.3 440	静岡風の親子丼を 味わおう
18 (月)	米飯 牛乳 焼き豆腐の中華煮 大根ときゅうりの中華漬け きんとんパイ	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちくわ うずら卵 鶏卵	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり 大根	米 大豆油 砂糖 でんぶん 砂糖 ごま油 さつまいも 小麦粉 マー ガリン 砂糖 大豆油	中華スープの素 オイスター ソース 醤油 酢 醤油 塩 塩	855 28.1 403	きんとんって どんな食べもの？
19 (火)	減量ロールパン 牛乳 ローストチキン パインサラダ オニオンスープ ケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 乳製品 鶏卵	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり パインアップル缶 にんじん たまねぎ パセリ	大豆油 砂糖 サラダ油 砂糖 パン	赤ワイン 塩 こしょう 醤油 酢 塩 こしょう スープストック とりがらスー プ 塩 こしょう ココアパウダー	892 31.8 340	手作り ドレッシングの パインサラダ
20 (水)	米飯 あさりの佃煮 牛乳 おでん 野菜のからし和え	あさり佃煮 牛乳 豚肉 昆布 さつま あげ うずら卵 いか	こんにゃく 大根 キャベツ 小松菜 にんじん	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 植物油 だんご ごま	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉	765 30.9 371	おでんの名わき役 「昆布」
21 (木)	麦入り米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 厚焼卵 海藻サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 まぐろ油漬 海藻ミックス	白菜 春菊 糸こんにゃく えのき たけ にんじん しめじ 大根 きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 植物油 だんご ごま	醤油 塩 かつおだし 和風玉葱ドレッシング	748 31.4 441	旬の食材「春菊」
22 (金)	ミルク食パン クリームサンド 牛乳 かぼちゃのシチュー コーンサラダ	スキムミルク 牛乳 鶏卵 牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン コーンスターチ 砂糖 パ ター 生クリーム 大豆油 じゃがいも 小麦 粉 マーガリン	バニラエッセンス 塩 こしょう とんこつスー プ スープストック コールスロードレッシング	875 30.7 482	冬至の献立 「かぼちゃの シチュー」

※ 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、豚肉、りんご、ゼラチン、バナナ等が混入する可能性があります。
※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等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。

○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

今年はずかぜをひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする

2 しつかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に
積極的にとりた栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品



レバー、にんじんなど

受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知って作ったり、食べたりしましょう。

おせち料理

おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。



体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。