



12月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校

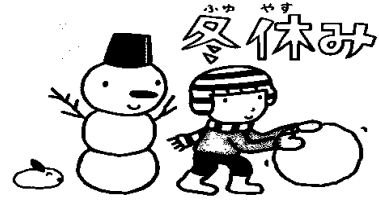


日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
2月	ほうとう風うどん	ぶたにく みそ	だいこん かぼちゃ にんじん ねぶか しめじ	うどん	「ほうとう」は山梨の郷土料理。 平べったいめんと、かぼちゃを はじめとしたたくさんの具材を みそ味の汁で煮込んだ料理です。			
	牛乳	牛乳						
3月	大豆とじゃこの揚げ煮	だいす にぼし		さつまいも あぶら さとう でんぶん ごま	726 34.5 532 2.3			
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	【旬の食材・白菜】 白菜の旬は11~12月頃。 お鍋や汁物、炒め物や漬物 にと色々な料理で活躍します。			
牛乳	牛乳							
火	厚焼き卵	たまご		さとう あぶら	714 27.9 369 2.8			
	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					
4月	麦ごはん			こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 由比特産の桜えびをおみそ汁に。 えびの香りが広がります。磯辺 揚げのちくわは「こめや」さん のものを使います。			
	牛乳	牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		あぶら こむぎこ				
	ごま和え		キャベツ ほうれんそう にんじん	すりごま さとう				
水	桜えびのみそ汁	とうふ さくらえび みそ あぶらあげ	たまねぎ		751 29.7 478 2.9			
	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	【旬の食材・花野菜】 ブロッコリーとカリフラワーは つぼみの部分を食べる野菜です。 風邪の予防に効くビタミンC がたっぷりです！			
牛乳	牛乳							
木	ポークビーンズ	だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう	882 32.9 351 2.8			
	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				
6月	カレーライス	ぶたにく スkimミルク	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	寒さが厳しくなり、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						
金	茎わかめのサラダ	くきわかめ わかめ	キャベツ コーン	マロニー あぶら ごま さとう	790 26.9 363 3.0			
	ごはん			こめ	【環境おうえん給食有機米①】 静岡市では給食に有機農産物を 使う取り組みを始めています。 12/9~11で使うお米は有機 農業で作られたお米です。			
牛乳	牛乳							
9月	鶏のみそがらめ	とりにく みそ		でんぶん あぶら さとう	738 27.6 330 1.8			
	即席漬け	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま				
10月	のっぺい汁	とうふ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ	さといも でんぶん	【環境おうえん給食有機米②】 このお米は静岡市葵区の吉津 (よしづ)にある大橋農園の 大橋さんのお米です。			
	ごはん			こめ				
火	牛乳	牛乳						
	八宝菜	うすら いか えび ぶたにく	はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	でんぶん あぶら ごまあぶら	739 29.7 309 2.4			
11月	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	【環境おうえん給食有機米③】 お米の品種は「ヒノヒカリ」。 香りが良いのが特徴ということ なので、香りをかいてみて☆			
	ごはん			こめ				
水	牛乳	牛乳						
	あじのさんが焼き	あじ	にんじん ねぶか しょうが					
12月	つぼ漬け和え		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま	656 27.0 516 2.3			
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ほうれんそう しめじ					
12月	ハムカツバーガー (パン・ハムカツ・キャベツ)	ハム	キャベツ	パン	【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。根に 見える部分は、実は根では ないって知っていましたか？			
	牛乳	牛乳		あぶら パンこ こむぎこ				
木	かぶり入りポトフ	とりにく	たまねぎ かぶ にんじん	じゃがいも	710 31.1 576 2.4			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
13月	麦ごはん ふりかけ	たまご のり		こめ むぎ	【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 つながっていたようです。			
	牛乳	牛乳						
金	しししゃものからあげ	しししゃも		あぶら でんぶん	741 29.7 493 2.0			
	実たくさん汁	とうふ ぶたにく ほっしょうみそ みそ	だいこん ごぼう ねぶか にんじん					
16月	みかん		みかん		【12月21日は冬至】 冬至にかぼちゃを食べると 風邪を引かないと言われます。 おしりに「ん」がつく物も 風邪の予防になるそうですよ。			
	かつおのそぼろ丼 (ごはん・かつおそぼろ・炒り卵)	かつおあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう あぶら				
水	牛乳	牛乳						
	かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ	はくさい かぼちゃ にんじん えのき					
16月	みかん		みかん		782 31.3 333 2.6			



12月 給食献立表

由比学校給食センター 中学校

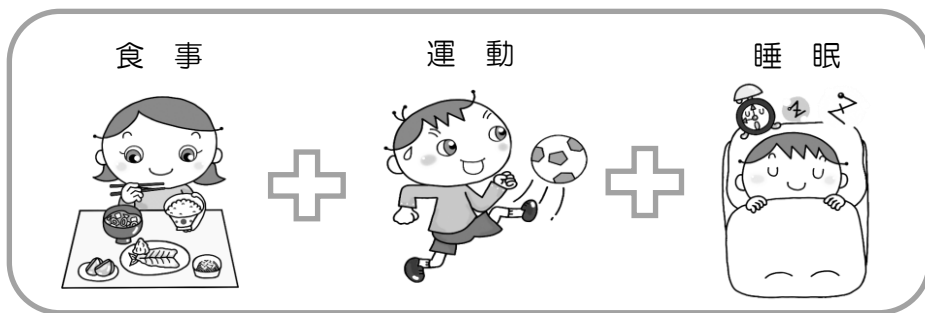


日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
17 火	黒糖パン			ロールパン こくとう	「水が冷たいから」と指先をぬらすだけでは洗えていない部分の方が多いです。手洗いは手全体をしっかりと洗いましょう。			
	牛乳	牛乳						
	洋風おでん	とりにく うすら ウィナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも				
	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう	807 32.0 378 3.2			
18 水	にんじんピラフ	とりにく	にんじん たまねぎ	こめ むぎ あぶら	☆Merry Christmas☆ 今年のクリスマスメニューは赤・緑・白のクリスマスカラーにしてみました。もちろん、ケーキもつけましたよ〜♪			
	牛乳	牛乳						
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり	あぶら さとう				
	ミルクスープ	牛乳	たまねぎ コーン	じゃがいも バター こむぎこ				
	クリスマスケーキ	たまご		こむぎこ さとう	759 24.0 358 2.9			
19 木	麦ごはん			こめ むぎ	生活リズムが不規則になりがち な冬休み。年末年始もなるべく「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるようにしましょう。			
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん 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			

イラスト出典：健学社

※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。

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

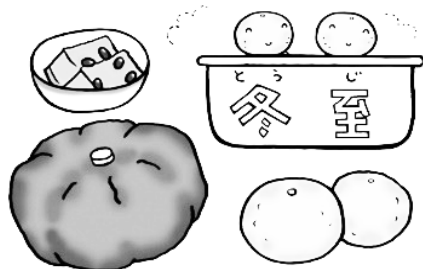


毎日を元気に
過ごそう！

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21日（土）は冬至です☆



給食では12/16（月）は冬至献立としてかぼちゃのおみそ汁とみかんを提供します。

「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）

☆年末年始の食文化☆

年越しそばに、おせち料理やお雑煮…。1年の終わりと新しい年の始まりにちなんだ行事食があります。どんなものを食べるの？なぜそれを食べるの？ おうちの人に聞いてみてね。

