



12月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校

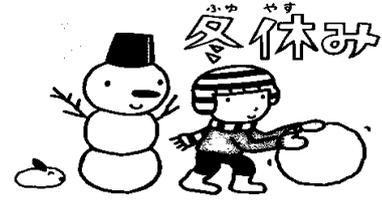


日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
2月	ほうとう風うどん	ぶたにく みそ	だいこん かぼちゃ にんじん ねぶか しめじ	うどん	「ほうとう」は山梨の郷土料理。 平べったいめんと、かぼちゃを はじめとしたたくさんの具材を みそ味の汁で煮込んだ料理です。	726	34.5	532	2.3
	牛乳	牛乳							
3月	大豆とじゃこの揚げ煮	だいす にぼし		さつまいも あぶら さとう でんぶん ごま	【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。	714	27.9	369	2.8
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ					
火	牛乳	牛乳			さとう あぶら	714	27.9	369	2.8
	厚焼き卵	たまご							
4月	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		【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。	714	27.9	369	2.8
	麦ごはん	麦		こめ むぎ					
水	牛乳	牛乳			【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 사용합니다。	751	29.7	478	2.9
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		あぶら こむぎこ					
5月	ごま和え	とうふ さくらえび みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	すりごま さとう	【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！	882	32.9	351	2.8
	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						
木	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！	882	32.9	351	2.8
	牛乳	牛乳							
6月	ボークビーンズ	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	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。	790	26.9	363	3.0
	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					
7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	【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。	738	27.6	330	1.8
	牛乳	牛乳							
8月	茎わかめのサラダ	くさわかめ わかめ	キャベツ コーン	マロニー あぶら ごま さとう	【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。	739	29.7	309	2.4
	ごはん	ごはん		こめ					
9月	牛乳	牛乳			【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☆	656	27.0	516	2.3
	鶏のみそがらめ	とりにく みそ		でんぶん あぶら さとう					
10月	即席漬け	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま	【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☆	656	27.0	516	2.3
	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					
11月	ごはん	ごはん		こめ	【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☆	656	27.0	516	2.3
	牛乳	牛乳							
12月	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	【旬の食材・かぶ】 かぶの美味しい季節は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？	710	31.1	576	2.4
	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					
13月	ごはん	ごはん		こめ	【健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。	741	29.7	493	2.0
	牛乳	牛乳							
14月	あじのさんが焼き	あじ	にんじん ねぶか しょうが	あぶら でんぶん	【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。	782	31.3	333	2.6
	つぼ漬け和え	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	ごま					
15月	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。	782	31.3	333	2.6
	ハンカツバーガー (パン・ハンカツ・キャベツ)	ハム	キャベツ	パン あぶら パンこ こむぎこ					
16月	牛乳	牛乳			【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。	782	31.3	333	2.6
	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					
17月	ヨーグルト	ヨーグルト			【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。	782	31.3	333	2.6
	麦ごはん ふりかけ	たまご のり		こめ むぎ					
18月	牛乳	牛乳			【健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。	741	29.7	493	2.0
	しししゃものからあげ	しししゃも		あぶら でんぶん					
19月	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		【健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。	741	29.7	493	2.0
	みかん		みかん						
20月	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	【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。	782	31.3	333	2.6
	牛乳	牛乳							
21月	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		【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。	782	31.3	333	2.6
	みかん		みかん						



12月 給食献立表

由比学校給食センター 中学校

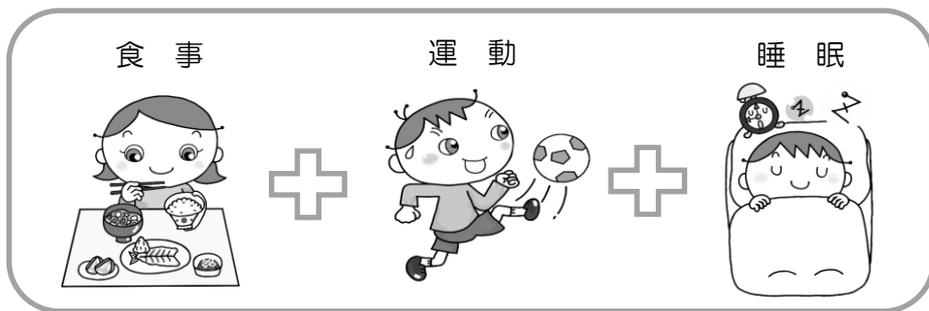


日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
17 火	黒糖パン			ロールパン こくとう	「水が冷たいから」と指先をぬらすだけでは洗っていない部分の方が多いです。手洗いは手全体をしっかりと洗いましょう。			
	牛乳	牛乳						
	洋風おでん	とりにく うすら ウィナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも				
	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	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				
19 木	クリスマスケーキ	たまご		こむぎこ さとう	759 24.0 358 2.9			
	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				

※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

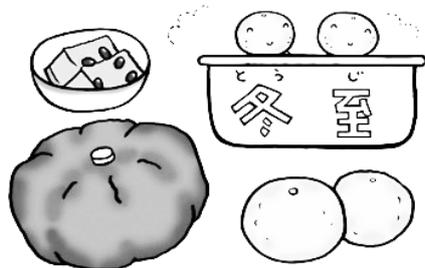


毎日を元気に
過ごそう！

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。

