

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
2月	ごはん			米		735 27.8 313	・旬の食べ物はどれかな？(冬:白菜、大根) 
	中華丼 	豚肉 いか なると	しょうが にんにく 人参 白菜 チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース		
	牛乳	牛乳					
	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		
	ショーロンボー	豚肉	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	油 はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉 ショートニング	醤油 塩		
3月(火)	ごはん			米		882 28.6 338	・お楽しみ給食
	冬野菜カレー 	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 ブロッコリー りんご トマト	油 ジャガイモ	こしょう 中濃ソース チョップドカレー粉 卵 フィッシュカカオ		
	牛乳	牛乳					
	ツナサラダ 	ツナ	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			
4月(水)	ごはん			米		759 32.5 519	・体を温める料理を食べよう(ちゃんこなべ) ・旬の食べ物はどれかな？(冬:白菜、春菊)
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこなべ 	豚肉 豆腐 青のりポール	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		
	ごまあえ 		小松菜 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
ししゃものから揚げ 	ししゃも		でん粉 油				
5月(木)	ごはん			米		710 25.0 397	・ふるさと給食の日  ・ふるさと給食 ・地産地消(こんにゃく、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		
	白菜の塩こんぶあえ 	塩昆布	白菜 きゅうり	ごま	塩		
	みかん		みかん				
6月(金)	ごはん			米		751 27.2 351	・おなかをきれいにする食べ物は何か？(海藻、えのき) 
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ 	鶏肉	玉ねぎ りんご にんにく	パン粉 油 砂糖 でん粉	醤油 塩 赤ワイン 酢 こしょう		
	海藻サラダ	わかめ とさかのり 茎わかめ 赤つのまためかひ	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ		ドレッシング		
かき玉汁	卵	玉ねぎ えのきだけ 根深ねぎ	でん粉	酒 薄口醤油 塩 かつおの素			
9月	ごはん			米		775 29.2 383	・体をつくる食べ物は何か？(ツナ、卵、豆腐) 
	二色丼 	ツナ 卵	しょうが グリンピース	砂糖 油	醤油 酒 みりん 塩		
	牛乳	牛乳					
	ゆかりあえ 		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	ごま油	かつおの素 酒 みりん 塩		
10月(火)	食パン			パン		766 26.6 399	・血液をつくる食べ物は何か？(あさり) 
	牛乳	牛乳					
	コロッケ 		人参 とうもろこし グリンピース 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 油 マッシュポテト パン粉 マーガリン 小麦粉	塩		
	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		
クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ	油 ジャガイモ	白ワイン スープストック 塩 こしょう 卵			
11月(水)	ごはん			米		763 27.9 372	・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		
	レモンじょうゆあえ		緑豆もやし ほうれん草 大根切干 レモン		醤油 酒 かつおだし		
	すまし汁	豆腐 わかめ	しめじ 人参		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
12月(木)	ソフトめん			ソフトめん		783 32.5 401	・おなかをきれいにする食べ物は何か？(さつまいも、キャベツ) 
	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	油	塩 こしょう とんこつスープ 中濃ソース チョップドカレー粉 卵 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		
	味付け煮干し	いわし		砂糖			

12月 給食献立表

岡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
13(金)	ごはん			米		797 29.7 389	・はしを上手に使う
	あさりの佃煮	あさり	しょうが	砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	油 じゃがいも 砂糖	みりん 醤油		
	和風サラダ	油揚げ	キャベツ 小松菜		ドレッシング		
16(月)	ごはん			米		764 30.3 387	・ふるさと給食(地産地消)(豚肉、焼き豆腐、もやし)
	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		
	おひたし		ほうれん草 緑豆もやし 人参		酒 醤油 かつおの素		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
17(火)	ごはん			米		792 23.2 378	・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		
	ごぼうとれんこんのサラダ		キャベツ ごぼう れんこん		ドレッシング		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 根深ねぎ		かつおの素		
18(水)	ロールパン			パン		835 29.4 418	・彩りを楽しもう
	牛乳	牛乳					
	もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ えのきだけ トマト にんにく しょうが	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 赤ピーマン		ドレッシング		
	コーンポタージュ	牛乳	玉ねぎ とうもろこし パセリ	油 じゃがいも バター 小麦粉 でん粉 生クリーム	塩 コルマドの素 こしょう とんこつスープ		
	いちごのカップケーキ	豆乳 大豆粉	いちご	米粉 砂糖 油 ショートニング			
19(木)	揚げパン			パン 油 砂糖		876 30.5 419	・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 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		
	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 とうもろこし キャベツ		ドレッシング		
型抜きチーズ	チーズ						
20(金)	ごはん			米		917 32.1 436	・かぜに負けない食べ物は何か？(にんじん、トマト、キャベツ、小松菜)
	キーマカレー	豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト いんげん	油	赤ワイン 塩 こしょう ガー粉 りり 中濃ソース チャップス フィッツカシウム		
	牛乳	牛乳					
	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		
	プリン	牛乳	いちご レモン	砂糖	プリンの素		

もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みの食生活~10のポイント

手洗いは感染症予防の基本です!

た (食) べすぎに気をつけよう	の (飲) み物は甘くないものを選ぼう	し っかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
-------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで食べよう	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す ずんで、おうちのお手伝いをしよう
-------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

み んなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう
--------------------------	----------------------------

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、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。