

# 令和6年12月 給食献立表

中学校

Bブロック

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
2 (月)	米飯 ドライカレー 牛乳 茎わかめサラダ ぶどうヨーグルト	豚肉 牛肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 茎わかめ ヨーグルト 寒天	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ビーマン りんごペースト トマト グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん ぶどう	米 大豆油 砂糖 パン	赤ワイン 塩 こしょう スープストック ガラムマサラ チリパウダー ターメリック カレー粉 フィッシュカルシウム 中濃ソース 醤油 乳化ごまドレッシング	880 32.6 499	スパイスを味わおう 「ドライカレー」
3 (火)	食パン 牛乳 オムレツ パインサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 鶏卵 牛乳 鶏卵 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	キャベツ きゅうり パインアップル缶 にんじん たまねぎ ほうれん草 白菜	大豆油 砂糖 大豆油 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	デミグラスソース トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン 塩 フレンチドレッシング スープストック 塩 こしょう がらスープ	785 31.4 459	旬の食材「白菜」
4 (水)	米飯 味噌汁 牛乳 揚げぎょうざ 炒めビーフン 中華コンソープ	牛乳 豚肉 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ たまねぎ たまねぎ とうもろこし クリームコーン 根深ねぎ	米 味噌汁 大豆油 でんぶん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油 砂糖 ビーフン でんぶん	醤油 塩 みりん 醤油 中華スープの素 塩 こしょう がらスープ 中華スープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム	879 28.3 398	点心を味わおう 「揚げぎょうざ」 
5 (木)	麦入り米飯(5%) ひじきの佃煮 牛乳 肉豆腐 ピーナッツ入りなます	ひじき佃煮 牛乳 豚肉 焼き豆腐	糸こんにゃく にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ 大根 にんじん	米 麦 砂糖 ピーナッツ 砂糖	酒 醤油 かつおだし 塩 酢	780 30.2 420	静岡の郷土料理 「ピーナッツ入りなます」
6 (金)	食パン 抹茶カスタードクリーム 牛乳 洋風おでん ほうれん草とコーンのサラダ	牛乳 鶏卵 牛乳 ウインナー 鶏肉	抹茶 にんじん こんにゃく たまねぎ	パン コーンスターチ 砂糖 バター 生クリーム じゃがいも	バニラエッセンス スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム 和風乳化ドレッシング	814 28.2 445	ふるさと給食の日 「抹茶カスタードクリーム」
9 (月)	米飯 牛乳 ハッシュドポークソース マカロニサラダ パインアップル缶	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビューレ りんごペースト グリンピース キャベツ にんじん きゅうり	米 マーガリン じゃがいも 生クリーム マカロニ 低カロリーマヨネーズ	赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう チャツネ スープストック ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース フィッシュカルシウム がらスープ こしょう	861 27.9 400	洋食を味わおう 「ハッシュドポークソース」
10 (火)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 大根ときゅうりの中華漬け かぼちゃのサンドフライ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ きゅうり 大根 かぼちゃ たまねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油 砂糖 ごま油 パン粉 大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 酒 オイスターソース マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉 酢 醤油 塩 醤油	868 32.1 472	栄養豊富なかぼちゃ 「かぼちゃのサンドフライ」
11 (水)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ちゃんこ鍋 厚焼卵 じゃがいもの土佐煮	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 かつお節	白菜 春菊 糸こんにゃく えのきたけ にんじん しめじ 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖 バター	醤油 塩 かつおだし 塩 醤油	811 29.6 413	旬の食材「春菊」 
12 (木)	ソフトめん ミートソース 牛乳 フレンチサラダ ミルクゼリー	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク 牛乳 ハム 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト 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	米 大豆油 小麦粉 マーガリン ソフトめん ミルクゼリーの素	赤ワイン ナツメグ ウスターソース スープストック がらスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム コールスロドレッシング	865 31.7 459	ぶるんどおいしい 「ミルクゼリー」 
13 (金)	米飯 二色丼 牛乳 和風サラダ 豚汁	まぐろ油漬 炒り卵 牛乳 いか わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	生姜 グリンピース にんじん きゅうり キャベツ にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 砂糖 里芋	フィッシュカルシウム 醤油 酒 みりん 乳化ごまドレッシング かつおだし いりこだし	795 33.5 430	豚汁で体を温めよう

※ 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。  
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。  
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざ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、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ! 食育だより」健学社、「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社

# 令和6年12月 給食献立表

中学校

Bブロック

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
16 (月)	米飯 あさりの佃煮 牛乳 みそおでん 野菜のからし和え	あさり佃煮 牛乳 豚肉 昆布 さつま あげ 生揚げ うず ら卵 みそ	こんにゃく 大根	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子 粉	773 30.6 387	うずらの卵を 食べよう 「みそおでん」
17 (火)	減量ロールパン 牛乳 ローストチキン スパゲッティナポリタン 白菜スープ エクレア	牛乳 鶏肉	たまねぎ セロリ にんにく たまねぎ とうもろこし ピーマ 根 深ねぎ にんじん 白菜 チン ゲンサイ しめじ	パン 大豆油 大豆油 スパゲッティ でんぶん 練乳 チョコレート 砂糖 小麦粉	赤ワイン 塩 こしょう 醤油 スープストック 塩 こ しょう トマトケチャップ 塩 こしょう スープス トック 醤油 がらスープ	832 32.8 385	身近な食品「鶏肉」 
18 (水)	米飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ りんご	豚肉 チーズ スキ ムミルク 牛乳 海藻ミックス	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんごペースト サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ りんご	米 大豆油 じゃがいも	塩 がらスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カ レー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカ ルシウム 和風玉葱ドレッシング	811 26.8 415	旬のくだもの 「りんご」 
19 (木)	米飯 牛乳 八宝菜 中華サラダ しゅうまい	牛乳 えび 豚肉 うずら 卵 錦糸卵 豚肉	生姜 にんにく にんじん 白菜 しいたけ キャベツ きゅうり もやし き くらげ たまねぎ	米 大豆油 でんぶん ご ま油 春雨 パン粉 小麦粉 でん ぶん 砂糖	中華スープの素 塩 こ しょう 醤油 オイスター ソース がらスープ フィッシュカルシウム 中華ドレッシング 塩	800 30.6 381	具沢山の「八宝菜」 を 味わおう
20 (金)	食パン 牛乳 チキンカツ コールスロー 冬野菜のクリームシチュー	牛乳 鶏肉 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり レッドキャ ベツ たまねぎ にんじん 小かぶ マッシュルーム 白菜 りんご ペースト	パン パン粉 小麦粉 でん ぶん 大豆油	塩 コールスロードレッシング 塩 こしょう スープス トック がらスープ	869 35 499	冬野菜を味わおう 



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。

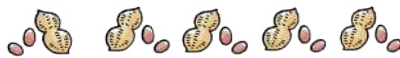
## 牛乳を飲んで かぜを吹き飛ばそう!!



牛乳に含まれる栄養素で最初に思いつくものといえば「カルシウム」ではないでしょうか。

でもそれだけでなく、かぜ予防に効果のある栄養素「ビタミンA」も多く含まれています。ビタミンAは、粘膜にウイルスを入らせないバリア機能を強化する働きがあり、ウイルスと戦う白血球の働きも活性化してくれます。

給食の牛乳を残さず飲んで、体調管理に活かしましょう。



- 【材料 4人分】
- ・大根 200g(5cmくらい)
  - ・人参 10g
  - ・ピーナッツ(割) 大きじ1(お好みで)
  - ・かつおだし粉末 小さじ1/3
  - ・砂糖 大きじ2
  - ・塩 小さじ1/5
  - ・酢 大きじ1と1/3

## 給食のレシピを紹介します

### 「ピーナッツ入りなます」

おせち料理でおなじみの「紅白なます」ですが、ピーナッツが特産品の富士市や富士宮市では、ピーナッツをすりつぶして加えたなますが食べられています。ピーナッツを加えることで、なますの酸味が和らぎ、さらにピーナッツのこくが加わり、酢の物が苦手な人にも食べやすい料理です。

冬休みにチャレンジ  
してみてください

#### 【作り方】

- ① 大根、人参を千切りにし、茹でる。
- ② かつおだし粉末、砂糖、塩、酢をよく混ぜ合わせる。
- ③ ①、②、ピーナッツを和え、完成。

お家で作るときは、大根・人参は茹でずに、塩もみしてもOKです

