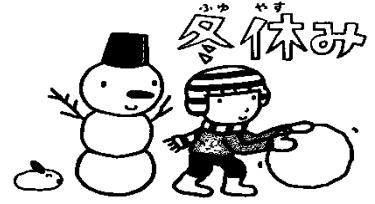




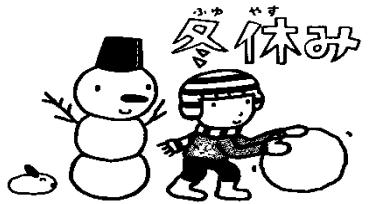
12月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



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
1 月	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		さとう				
	厚焼き卵	たまご						
	ちゃんこ鍋	とうふ とりにく	はくさい こんにゃく ほうれんそう にんじん しめじ えのき					
2 火	ごはん	牛乳	ふるさと給食の日	こめ	【環境おうえん給食】 【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	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら				
	ちくわの磯辺揚げ			すりごま さとう				
	ごま和え		キャベツ ほうれんそう にんじん					
3 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		746	29.6	475	2.9
	ごはん	牛乳	★献立コンクール★	こめ	【環境おうえん給食】 【由比中1年1組考案献立】 献立名「和定食」 家庭科の授業で給食の献立を 考えてもらいました。投票の 結果1位になった献立です。			
	牛乳	とりにく	しょうが					
	鶏肉の照り焼き	わかめ	キャベツ コーン	あぶら さとう ごま				
4 木	和風サラダ			じゃがいも	723	30.1	338	2.8
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ		【環境おうえん給食】 2～4日は11月に引き続き、 有機農業で作られた市内産の お米を使用します。			
	ごはん	牛乳		こめ				
	牛乳	さわら みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう すりごま				
5 金	さわらのごまみそかけ				742	32.4	341	2.0
	おひたし		キャベツ ほうれんそう もやし		【環境おうえん給食】 プ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。 風邪の予防に効くビタミンC がたっぷりです！			
	けんちん汁	とうふ とりにく	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	さといも ごまあぶら あぶら				
	マーガリンパン			ロールパン マーガリン				
6 月	牛乳	牛乳			【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。 風邪の予防に効くビタミンC がたっぷりです！			
	鶏肉のトマト炒め	とりにく	たまねぎ トマト	マカロニ こむぎこ バター あぶら				
	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				
	麦ごはん			こめ むぎ				
7 月	牛乳	牛乳			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。			
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら				
	つぼ漬け和え		キャベツ キュウリ つぼづけ	ごま				
	味付け煮干し	にほし		さとう ごま	703	27.7	359	1.9
8 火	黒はんぺんバーガー ^(パン・はんぺんフライ・キャベツ)	ぐろはんぺん	キャベツ	まるがたパン パンこ こむぎこ あぶら	献立コンクールで1位にはなれ なかつたけれど良いなと思った 献立も採用しました。バーガー ^{メニュー} を工夫した献立です。			
	牛乳	牛乳						
	白菜と肉団子のスープ	とりにく	はくさい ほうれんそう にんじん	はるさめ				
	みかんゼリー		みかん	さとう	693	28.9	388	3.4
9 水	麦ごはん			こめ むぎ	リクエストが多い、ごはんと ハンバーグの献立。「リクエ ストをかなえてくれてありがとう」と 言ってくれた人がいて、 心がほっこりしました☆			
	牛乳	牛乳						
	照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう でんぶん				
	こんにゃくサラダ		キャベツ こんにゃく キュウリ	あぶら さとう ごま				
10 木	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう		762	29.6	457	2.6
	かつおのそぼろ丼 ^(ごはん・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	【12月22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。 おしゃりに「ん」のつく物も 風邪の予防になるそうですよ。			
	牛乳	牛乳						
	かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ	かぼちゃ はくさい にんじん えのき					
11 金	みかん		みかん		783	31.4	334	2.7
	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	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	みんなが大好きなカレー。 大量のたまねぎを「おいしく なあ～れ、おいしくなあ～れ♪」 と思いながら炒めます。			
	牛乳	牛乳						
	海藻サラダ	かいそう	キャベツ キュウリ	あぶら さとう ごま				
12 月	ヨーグルト	ヨーグルト			842	29.0	636	2.9
	ほうとう風うどん	ぶたにく みそ	だいこん かぼちゃ ねぶか にんじん しめじ	うどん	【山梨県の郷土料理】 「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 みぞ味の汁で煮込んだ料理です。			
	牛乳	牛乳						
	大豆とじゃこの揚げ煮	たいす にほし		さつまいも あぶら さとう でんぶん ごま	697	35.8	532	2.3



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
火	麦ごはん ふりかけ（のりたま）	たまご のり		こめ むぎ さとう	【徳川家康に学ぶ健康長寿】 健康長寿だった徳川家康が好んで食べていたのがめし、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		あぶら でんぶん				
	ししゃものからあげ	ししゃも		だいこん こぼう ねぶか にんじん				
	実たくさん汁 みかん	ぶたにく とうふ はっちょうみそ みそ	みかん					
水	麦ごはん			こめ むぎ	学校給食では家庭での食事では不足しがち、でも成長期には必要な栄養素がしっかりとれるよう心がけています。納豆やひじきは栄養たっぷり！			
	牛乳	牛乳		さといも さとう でんぶん あぶら				
	大根と里芋のそぼろ煮	ぶたにく	だいこん だけのこ にんじん しいたけ グリンピース					
	納豆	なっとう						
木	ひじきのおひたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう もやし	ごま	737	30.8	360	2.4
	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洗おう。			
	牛乳	牛乳		じゃがいも				
	洋風おでん	とりにく うずら ウインナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	あぶら さとう	807	32.0	378	3.2
金	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり		☆Merry Christmas☆ クリスマスメニューは赤・緑・白のクリスマスカラーにしました。もちろん、ケーキもつけましたよ～♪			
	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				
	牛乳	牛乳		あぶら さとう				
	グリーンサラダ		キャベツ えだまめ きゅうり	じゃがいも バター ごむぎこ				
月	ミルクスープ	牛乳 ベーコン	たまねぎ コーン		787	26.0	374	3.0
	クリスマスケーキ	たまご		ごむぎこ さとう	生活リズムが不規則になりがちな冬休み。年末始めるべく「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるようにしましょう。			
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳		さとう でんぶん ごまあぶら				
月	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 ごまあぶら ごま	697	27.8	306	2.6
	大根ときゅうりの中華和え		だいこん きゅうり					

※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

給食室から

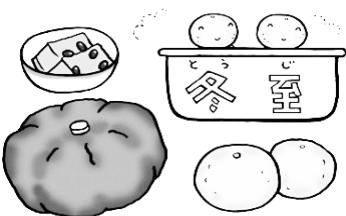


で
風邪を予防しよう！

毎日を元気に
過ごそう！

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22日（月）は冬至です☆



「冬至（とうじ）」は1年で1番短い日です。
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)

給食では12/11（木）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。



☆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？ おうちの人聞いてみてね。