



# 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						
	厚焼き卵	たまご		さとう				
	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月	ごはん		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	牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら				
	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				
3月	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		★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	牛乳						
	鶏肉の照り焼き	とりにく	しょうが					
和風サラダ	わかめ	キャベツ コーン	あぶら さとう ごま					
4月	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ	じゃがいも	723	30.1	338	2.8
	ごはん			こめ	【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。			
	牛乳	牛乳						
	さわらのごまみそかけ	さわら みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう すりごま				
おひたし		キャベツ ほうれんそう もやし						
5月	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	742	32.4	341	2.0
	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。 風邪の予防に効くビタミンC がたっぷりです！			
	牛乳	牛乳						
	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					
6月					891	29.1	328	2.7
	麦ごはん			こめ むぎ	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。しっかりと食べ て丈夫な体を維持しましょう。			
	牛乳	牛乳						
	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				
つぼ煮和え		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま					
7月	味付け煮干し	にぼし		さとう ごま	703	27.7	359	1.9
	黒はんぺんバーガー	くろはんぺん	キャベツ	まるがたパン	献立コンクールで1位にはなれ なかっ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。			
	(パン・はんぺんフライ・キャベツ)			パンこ こむぎこ あぶら				
	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					
8月	みかんゼリー		みかん	さとう	693	28.9	388	3.4
	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 きゅうり	あぶら さとう ごま					
9月	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	かつおあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ	【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。 おしりに「ん」のつく物も 風邪の予防になるそうですよ。			
	(ごはん・そぼろ・炒り卵)			さとう				
	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						
10月	みかん		みかん		783	31.4	334	2.7
	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	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		じゃがいも あぶら				
	海藻サラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう ごま				
ヨーグルト	ヨーグルト							
11月					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具材を みそ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	だいず にぼし		さつまいも あぶら さとう				
			でんぶん ごま					
12月					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
16 火	麦ごはん ぶりかけ (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						
	ししゃものからあげ	ししゃも		あぶら でんぶん				
	実だくさん汁	ぶたにく とうふ はちょうみそ みそ	だいこん ごぼう ねぶか にんじん					
	みかん		みかん		741	29.7	493	2.0
17 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						
	大根と里芋のそぼろ煮	ぶたにく	だいこん たけのこ にんじん ししいけ グリンピース	さといも さとう でんぶん あぶら				
	納豆	なっとう						
	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
18 木	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おう。			
	牛乳	牛乳						
	洋風おでん	とりにく うすら ウィンナー 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
19 金	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☆ 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〜♪			
	牛乳	牛乳						
	グリーンサラダ		キャベツ えだまめ きゅうり	あぶら さとう				
	ミルクスープ	牛乳 ベーコン	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	787	26.0	374	3.0
22 月	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 でんぶん 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。

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

イラスト出典：健学社

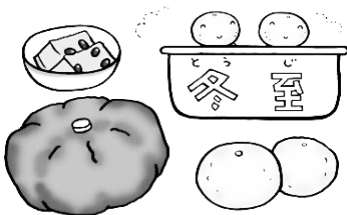


毎日を元気に  
過ごそう！

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22日(月)は冬至です☆



「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)

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？ おうちの人に聞いてみてね。

