

12月 学校給食献立表

中学校版

日 曜 日	曜 牛 乳	献立名	食品名						栄養価					
			魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・麺・さとう・油など							
			血液・骨・歯を作る	体の調子を整え、抵抗力をつける	体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる									
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質						
1 月	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	豚肉 平天 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ 切干大根	米 さとう 片栗粉 さつまいも こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	799 27.2 24 g	Kcal			
2 火	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスター チゼリー	豆腐 豚肉	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しうが きゅうり	米 さとう 片栗粉 はるさめ チゼリー(アセロラ)	米油 ごま油 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	749 27.2 21.1 g	Kcal			
3 水	牛乳	ごはん 豚肉コロッケ ゆかり和え ひつみ汁	鶏肉 豚肉コロッケ	牛乳	にんじん ゆかり	キャベツ 大根 ほんしめじ ごぼう 白ねぎ	米 すいとん	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	763 21.3 21.2 g	Kcal			
4 木	牛乳	コッペパン ソーセージステーキ さつまいもサラダ マカロニスープ	ソーセージステーキ ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい コーン たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	柑橘ドレッシング 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	721 30.1 25 g	Kcal			
5 金	牛乳	麦入りごはん チャブチ ぎょうざ わかめスープ	豚肉 ぎょうざ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しうが	米 麦 はるさめ	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	757 24.7 25.1 g	Kcal			
8 月	牛乳	ごはん さばのみそ煮 甘辛ごぼう なめこ汁	さばのみそ煮 みそ	牛乳 わかめ	青ねぎ	ごぼう なめこ	米 片栗粉 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	797 29.2 26.7 g	Kcal			
9 火	牛乳	ごはん 鶏肉 豆腐 和風サラダ 味付けのり	鶏肉 豆腐	牛乳 味付けのり	青ねぎ ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	米 小玉麩 こんにゃく さとう	米油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	718 26.7 21.8 g	Kcal			
10 水	牛乳	ごはん 豚肉のしうが焼き おかか和え みそ汁	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん かばちゃ 青ねぎ	たまねぎ 土しうが はくさい えのきたけ	米 さとう 片栗粉	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	702 25.7 19 g	Kcal			
11 木	牛乳	ココア揚げパン オムレツ ミネストローネ	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	大根 たまねぎ	パン さとう グラニュー糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	754 25.4 32.7 g	Kcal			
12 金	牛乳	麦入りごはん カレーライス 大根サラダ キャビティーチーズ	鶏肉 大豆	ショア(プレーン) キャンディーチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご 大根 コーン	米 麦 じゃがいも	米油 和風ドレッシング(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	752 23.1 17 g	Kcal			
15 月	牛乳	ごはん 照り焼きチキン ひじきのサラダ 豚汁	豚肉 豆腐 みそ 照り焼きチキン	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ えだ豆	れんこん はくさい ごぼう	米 こんにゃく ごぼう	ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	733 29.7 23 g	Kcal			
16 火	牛乳	ごはん 根菜と肉だんごの甘酢炒め ナムル 春雨スープ	鶏肉だんご 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ 大豆もやし 干しいたけ 土しうが	米 さつまいも さとう 片栗粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	730 23.7 21.4 g	Kcal			
17 水	牛乳	減量ごはん 冬至うどん きんぴらごぼう ショコラケーキ	鶏肉 かまぼこ みそ ちくわ	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さとう くず入りうどん ショコラケーキ	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	769 23 g 11.6 g	Kcal			

*都合により給食内容を変更することがあります。

*『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

日本には、昔から受け継がれてきた伝統的な行事食が多くあります。しかし、行事食に触れる機会が少なくなっています。

学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるよう献立を立てることができます。

年末年始は給食はありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪氣をはらいます。そして、無病息災を願います。

1年の締めくくりとなる日です。今年の苦労を断ち切り、新年への願いをこめ、年越しそばや年取り魚を食べる風習があります。

正月 (1月1日～) など飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。
「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と、縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

そに
お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物です。西日本では丸もちが、東日本では角もちが主に用いられます。あんが入ったもちを入れたり、もちを入れなかつたりするところもあります。

手洗いは感染症予防の基本です！

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、食事前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こする
ように洗います。

汚れの残りやすい部分は
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
ふき取りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れない。ブクブク
うがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

- た 食べすぎに気をつけよう
 - の 飲み物は甘い物ばかり飲みすぎないようにしよう
 - し しっかり手を洗ってから食事をしよう
 - い 1日3食、規則正しく食べよう
 - ふ 冬が旬の食材をとろう
 - ゆ ゆっくりかんで食べよう
 - や 野菜をたっぷり食べよう
 - す すすんでおうちの手伝いをしよう
 - み みんなで食卓を囲む機会をつくろう
 - お おやつは時間と量を決めてどうぞ
- 以上のことを心がけ、たのしい冬休みをお過ごしください。

