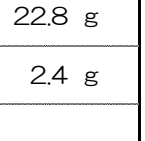
12月　給食献立表

新潟市立曽野木中学校

今年も残り1か月となりました。気温がぐっと下がり、空気が乾燥する12月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。体の抵抗力を高めるためにも、栄養を意識した食事をとることが大切です。バランスの良い食事を心がけて、元気に一年を締めくくれるようにしましょう。

12月は、本に登場するメニューを給食で味わいます。なつかしい本もあるのではないでしょうか。お楽しみに♪



かぜ予防のための食事のポイント

①ビタミンCで免疫アップ！

②たんぱく質で体の力をつけよう！

③発酵食品でお腹を元気に！

バランスよく食べることが一番大切☆

日(曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価	
		1群（たんぱく質）魚・肉・卵・豆・豆製品	2群（無機質）牛乳・小魚・海そう	3群（カロテン）緑黄色野菜	4群（ビタミンC）その他の野菜・果物	5群（炭水化物）穀類・いも類・砂糖	6群（脂質）油脂		
1日(月)	**ごはん**					米		エネルギー	743 kcal
	うずら卵入りみそおでん	うずら卵　みそ がんもどき(大豆) ちくわ(魚肉)	昆布	にんじん	だいこん	さといも　砂糖 こんにゃく	揚げ油 (がんもどき)	たんぱく質	29.0 g
	きりざい	納豆		こまつな　にんじん	たくあん			脂質	20.0 g
	みかん				みかん			食塩相当量	2.8 g
	牛乳		牛乳						
2日(火)	**ごはん**					米		エネルギー	913 kcal
	大根と生揚げのみそ汁	生揚げ　打ち豆 みそ		こまつな	だいこん			たんぱく質	37.7 g
	さばのごま揚げ	さば			しょうが	でんぷん	揚げ油　ごま	脂質	38.9 g
	野菜のきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも　砂糖 つきこんにゃく	油	食塩相当量	2.3 g
	牛乳		牛乳						
3日(水)	**ごはん**					米		エネルギー	768 kcal
	根菜汁	生揚げ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく		たんぱく質	34.2 g
	いかのカレー揚げ	いか				でん粉	揚げ油	脂質	22.8 g
	昆布豆	だいず	昆布			砂糖		食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
4日(木)	**ゆでうどん**					小麦粉		エネルギー	909 kcal
	きつね汁	豚肉　油揚げ		にんじん	はくさい　ごぼう えのきたけ　ねぎ			たんぱく質	39.6 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉　小麦粉 でん粉　砂糖	揚げ油	脂質	37.7 g
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ 切干しだいこん	砂糖	ねりごま すりごま	食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
5日(金)	**ごはん**					米		エネルギー	753 kcal
	中華丼の具	豚肉　いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ はくさい　きくらげ	でん粉	油　ごま油	たんぱく質	27.8 g
	切り干し大根のナムル			にんじん	切干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油	脂質	19.9 g
	さつまいもと栗のタルト	豆乳			くり	さつまいも　砂糖 米粉　でん粉 コーンフラワー	ショートニング 油	食塩相当量	2.2 g
	牛乳		牛乳						
8日(月)	**ごはん**					米		エネルギー	852 kcal
	ひじきのしそ佃煮		ひじき　寒天		しその実	砂糖　キヌア	油	たんぱく質	35.0 g
	ほたてとチンゲンサイのスープ	ほたて　ベーコン 木綿豆腐		にんじん チンゲンサイ	もやし			脂質	24.4 g
	とり肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉　だいず		さやいんげん	しょうが　たまねぎ たけのこ	でん粉　さつまいも 砂糖	揚げ油　油	食塩相当量	3.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	牛乳		牛乳						
9日(火)	**ごはん**					米		エネルギー	753 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらたき　砂糖	油	たんぱく質	28.0 g
	「どこからきたの？おべんとう」より **★厚焼き卵**	卵				砂糖　でん粉	油	脂質	19.0 g
	五色漬け		昆布	こまつな　にんじん	だいこん　たくあん キャベツ			食塩相当量	3.0 g
	牛乳		牛乳						
10日(水)	**ごはん**					米		エネルギー	783 kcal
	「きつねのホイティ」より **★キーマカレー**	豚肉　大豆ミート		にんじん トマトパウダー	たまねぎ グリンピース にんにく　しょうが	じゃがいも　でん粉 砂糖　米粉 さつまいもパウダー	油　ラード	たんぱく質	26.9 g
	「サラダでげんき」より **★りっちゃんの元気サラダ**	ハム　かつお節	昆布	にんじん　トマト	キャベツ　きゅうり ホールコーン	砂糖	油	脂質	23.4 g
	チーズ		チーズ					食塩相当量	3.3 g
	牛乳		牛乳						

11日(木)	「ケロとバムのそらのたび」より ★ホットドッグ 背割りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	エネルギー	703 kcal
	ボイルウインナーケチャップ和え	ソーセージ(豚肉)				砂糖		たんぱく質	27.8 g
	「小さなスプーンおばさん」より ★マカロニスープ	白いんげん豆 ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　セロリー	じゃがいも マカロニ(小麦)		脂質	29.0 g
	コーンサラダ				キャベツ　きゅうり ホールコーン		油	食塩相当量	3.3 g
	牛乳		牛乳						
12日(金)	ごはん					米		エネルギー	793 kcal
	味付け海苔		のり			砂糖		たんぱく質	27.6 g
	肉団子と白菜のスープ	豚肉		にんじん　こまつな	たまねぎ　しょうが しいたけ　はくさい	でん粉		脂質	25.7 g
	大豆とさつまいものアーモンドがらめ	だいず				でん粉　さつまいも 砂糖	揚げ油 アーモンド	食塩相当量	2.1 g
	牛乳		牛乳						
15日(月)	とりそぼろごはん	鶏肉			しょうが　グリンピース	米　砂糖		エネルギー	725 kcal
	もずくのスープ	木綿豆腐	おきなわもずく		えのきたけ　ねぎ			たんぱく質	29.4 g
	えびシューマイ	魚肉すり身　大豆	えび		たまねぎ　キャベツ	でん粉　砂糖　小麦粉	ラード	脂質	21.6 g
	春雨サラダ			にんじん	もやし　きゅうり ホールコーン	はるさめ　砂糖	油　ごま油	食塩相当量	3.5 g
	牛乳		牛乳						
16日(火)	ごはん					米		エネルギー	815 kcal
	のっぺい汁	鶏肉 かまぼこ(魚肉)		にんじん さやえんどう	ごぼう　ねぎ しいたけ	つきこんにゃく さといも		たんぱく質	28.6 g
	ぶりたれかつ	ぶり				砂糖　米粉パン粉 でん粉	揚げ油	脂質	26.4 g
	ごま入り大根漬け		昆布	こまつな	だいこん		ごま	食塩相当量	3.0 g
	牛乳		牛乳						
17日(水)	ごはん　西区産コシヒカリ					米		エネルギー	783 kcal
	じゃがいものオイスターソース煮	生揚げ　豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ にんにく　しょうが	じゃがいも　砂糖 でん粉	油	たんぱく質	27.1 g
	春巻	豚肉		にんじん	キャベツ　たまねぎ しいたけ　しょうが	でん粉　小麦粉 米粉	揚げ油　油 ごま油	脂質	21.6 g
	ごま中華サラダ		くきわかめ	にんじん	もやし　きゅうり ホールコーン	砂糖	ねりごま　油	食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
18日(木)	ごはん					米		エネルギー	740 kcal
	すきやき	豚肉　焼き豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきたけ　はくさい ねぎ	しらたき　砂糖	油	たんぱく質	35.3 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質	21.3 g
	かぶ漬け				かぶ　きゅうり			食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
19日(金)	ごはん					米		エネルギー	818 kcal
	白菜のみそ汁	打ち豆　みそ		こまつな	はくさい	さといも		たんぱく質	34.0 g
	鮭チーズフライ	鮭　チーズ				パン粉　小麦粉 でん粉	揚げ油　油	脂質	29.2 g
	卵入りいりどうふ	木綿豆腐　卵　豚肉	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ　ごぼう　しいたけ	つきこんにゃく 砂糖	油	食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
22日(月)	ごはん					米		エネルギー	774 kcal
	うどん汁	豚肉　油揚げ かまぼこ		にんじん　こまつな	ぶなしめじ　ねぎ	小麦粉		たんぱく質	23.5 g
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パン粉　小麦粉 でん粉　砂糖 じゃがいも	揚げ油　油	脂質	25.2 g
	ごま入りゆずドレッシングサラダ	ツナ	寒天		はくさい　きゅうり ゆず	砂糖	油　ごま	食塩相当量	2.7 g
	牛乳　冬至給食		牛乳						
23日(火)	パプリカライス					米	油	エネルギー	882 kcal
	鶏肉のクリームソース	鶏肉　白いんげん豆	粉チーズ　牛乳 スキムミルク	にんじん　パセリ	たまねぎ　ぶなしめじ	小麦粉	バター　油	たんぱく質	30.1 g
	もみの木サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ　ホールコーン		油	脂質	28.3 g
	クリスマスケーキ (ブッシュ・ド・ノエル)	豆乳　おから				砂糖　米粉 タピオカ粉	油　バター ショートニング ココアパウダー	食塩相当量	2.2 g
	牛乳　クリスマス給食		牛乳						

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。

季節の行事「冬至」　～かぼちゃとゆず湯でかぜ予防～

冬至とは、1年の間で最も昼間が短く、夜が長い日のことをいいます。昔から日本では、この日を元気に過ごせるようにかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。かぜ予防にもぴったりな季節の風習です。ご家庭でも実践してみてください。