

# [ 12月 献立予定表 ]

2023年 12月度

1(中学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉になる		緑の仲間の調子を整える		黄の仲間熱や力の元になる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
			1群 魚肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	5群 穀類いも類 三温糖	6群 油脂 種実		
1 金	ごはん	郷土料理		<牛乳D>			米			749 kcal
	赤魚のあおさ焼き	○	あかうお	あおのり			パン粉A	卵抜きマヨネーズ	酒,塩	32.6 g
	白菜のごま和え				小松菜,人参	はくさい	三温糖	ごま	しょうゆ,塩	25.7 g
	豚汁		豚肉,厚揚げ,みそ		人参,ねぎ	大根,ごぼう,しょうが,しめじ	さといも	油	煮干しだし	2.1 g
4 月	ごはん	ハッピーにんじん		<牛乳D>			米			817 kcal
	グリルチキン	○	(鶏肉)				(砂糖,でんぶん)		(しょうゆ,しお,こしょう)	32.0 g
	キャベツとりんごのサラダ					キャベツ,きゅうり,りんご	三温糖	オリーブ油	酢,塩,しょうゆ,こしょう	27.8 g
	かぶとほうれん草のシチュー		ベーコン	牛乳D,生クリームD	人参,ほうれん草	かぶ,玉ねぎ,しめじ	じゃがいも	油	塩,こしょう,ホワイトベース,ホワイトルー	2.3 g
5 火	ごはん	郷土料理		<牛乳D>			米			788 kcal
	あじチーズフライ	○	(あじ,チーズD)				(パン粉A,小麦粉A)	油	(しお)	33.3 g
	ひじきの炒め煮		鶏肉,大豆	ひじき	人参,いんげん	ごぼう,えのきたけ	三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ	23.2 g
	里芋と大根のうま煮		豚肉		人参	大根,玉ねぎ,椎茸,しょうが,枝豆	さといも,こんにゃく,三温糖	油	みりん,酒,しょうゆ,かつお節	2.1 g
6 水	麦ごはん			<牛乳D>			米,麦			749 kcal
	中華丼の具	○	豚肉,うずら卵C,えびF,いか		人参,小松菜	玉ねぎ,椎茸,白菜,しょうが	でんぶん	油,ごま油	しょうゆ,塩,こしょう,とりから,酒	30.2 g
	ぎょうざ		(豚肉)			(キャベツ,玉ねぎ,白菜,にんにく,しょうが)	(砂糖,小麦粉A,でんぶん)	(ごま油)	(塩,しょうゆ,魚介エキス)	19.7 g
	みかん					みかん				2.0 g
7 木	ごはん	郷土料理		<牛乳D>			米			846 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ	あおのり			小麦粉A,でんぶん	油		31.5 g
	切り干し大根の含め煮		さつま揚げ		人参,いんげん	切干大根,椎茸	こんにゃく,三温糖	ごま,油,ごま油	酒,みりん,しょうゆ	24.2 g
	ほうとう煮込みうどん		鶏肉,油揚げ,みそ		かぼちゃ,ねぎ	玉ねぎ,しめじ	うどんA		しょうゆ,煮干しだし,昆布だし	3.5 g
8 金	麦ごはん			<牛乳D>			米,麦			833 kcal
	キーマカレー	○	牛肉,豚肉		人参,トマト	にんにく,しょうが,玉ねぎ,枝豆		バターD,アーモンド,油	カレールー,ウスターソース,ケチャップ,りんごピューレ	28.4 g
	れんこんサラダ		ロースハム		人参	れんこん,きゅうり,コーン		ごまドレッシングC	しょうゆ,塩	31.1 g
										2.8 g
11 月	ごはん	味めぐり給食 北海道		<牛乳D>			米			829 kcal
	鶏肉のざんぎ	○	鶏肉			にんにく,しょうが	でんぶん	ごま,油	しょうゆ,酒	30.4 g
	おからサラダ		ロースハム,おから	チーズD	人参	きゅうり,玉ねぎ	三温糖	卵抜きマヨネーズ	しょうゆ,りんご酢,塩,こしょう	33.1 g
	三平汁		さけ		人参,ねぎ	大根,ごぼう	じゃがいも,こんにゃく		塩,しょうゆ,かつお節,昆布だし,酒	2.1 g
12 火	麦ごはん			<牛乳D>			米,麦			776 kcal
	チキンライスの具	○	鶏肉		人参	玉ねぎ,コーン,枝豆	三温糖	油	ケチャップ,野菜ピューレ,トマトソース,塩,こしょう	33.9 g
	あじのムニエル		あじ				でんぶん	バターD,オリーブ油	塩	29.1 g
	野菜スープ		ベーコン		人参,パセリ	玉ねぎ,はくさい	マカロニA	油	塩,しょうゆ,とりから,こしょう	3 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 \* 該当食品の右横に表示 A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに  
 ※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。  
 ※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。  
 ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

## 野菜で体の中も大そうじ！

12月から1月にかけては、クリスマスやお正月など楽しい行事が続く、食生活が乱れ、あぶらもの多い食事などが続いてしまいがちです。そうした食事が習慣化すると生活習慣病になりやすくなってしまいます。この時期こそ、「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。



もうすぐ冬休みです。学校がある時と同じように規則正しい生活

1 早寝・早起き・朝食 朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる 冬が旬!

3 食べ過ぎに気をつける 体重もチェック!

4 適度に体を動かす 冬休みの食生活 4か条

# [ 12月 献立予定表 ]

2023年 12月度

2(中学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉になる		緑の仲間の調子を整える		黄の仲間熱や力の元になる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚肉大豆 大豆製品	牛乳 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ果実	穀類いも類 砂糖	油脂 種実		
13 水	ごはん			<牛乳D>				米		760 kcal
	千草焼き	○	(たまごC,鶏肉)	(チーズD)	(人参、ほうれん草)	(玉ねぎ,椎茸)	(砂糖,でんぶん)	(油)	(しょうゆ,しお,鰹節エキス)	32.0 g
	高菜のしらす炒め			しらすぼし	たかなづけ		三温糖	ごま,ごま油	酒,しょうゆ,みりん	26.3 g
	すき焼き風煮		豚肉,焼き豆腐		人参,ねぎ	はくさい,しめじ	こんにやく,三温糖		酒,しょうゆ,みりん	2.4 g
14 木	ごはん			<牛乳D>				米		824 kcal
	さばのきのこあんかけ	○	さば		パプリカ	えのきたけ,しめじ,枝豆	でんぶん,三温糖	油	塩,酢,しょうゆ	34.2 g
	五目きんぴら		豚肉		ピーマン	もやし,ごぼう	こんにやく,三温糖	油	しょうゆ,みりん,酒	27.8 g
	さつま汁		鶏肉,厚揚げ,みそ		人参,ねぎ	大根,しょうが	さつまいも		煮干しだし	2.2 g
15 金	麦ごはん			<牛乳D>				米,麦		912 kcal
	春巻き	○	(豚肉)		(人参)	(玉ねぎ,キャベツ,椎茸,しょうが)	(小麦粉A,でんぶん,米粉,春雨,砂糖)	油	(しょうゆ,しお)	31.9 g
	パンサンスー		かにかまぼこ		人参	もやし,きゅうり	三温糖	ごま,ごま油	酢,しょうゆ, 塩	37.0 g
	麻婆豆腐		豚肉,豆腐,大豆,みそ		人参,ねぎ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,椎茸	三温糖,でんぶん	油,ごま油	酒,とりから,しょうゆ,テンメンジャン,トウバンジャン	2.6 g
18 月	ごはん		<b>ふるさと食材伊万里の日</b>		<牛乳D>			米		795 kcal
	ホキのフライ	○	(ホキ)				(パン粉A小麦粉A,でんぶん)	油	(しお)	28.9 g
	白菜とほうれん草のアーモンド和え				ほうれん草,人参	はくさい	三温糖	アーモンド	しょうゆ (塩)	26.5 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉		人参,ねぎ	大根,ごぼう	里芋		しょうゆ,かつお節,昆布だし	1.9 g
19 火	ごはん			<牛乳D>				米		758 kcal
	ハンバーグのデミソースかけ	○	(豚肉,鶏肉,大豆)			(玉ねぎ)	三温糖 (でんぶん)	(あぶら)	ケチャップ,ウスターソース,ワイン,デミグラスソース, (塩)	24.7 g
	じゃがバター				パセリ		じゃがいも	バターD	塩,こしょう	24.9 g
	ポトフ		ウインナー		人参,枝豆	かぶ,玉ねぎ,しめじ		油	塩,野菜ブイヨン,こしょう	2.3 g
20 水	ごはん			<牛乳D>				米		717 kcal
	いわしの梅煮	○	(いわし)			(梅肉,しそ)	(砂糖,でんぶん)		(しょうゆ,しお,みりん)	27.6 g
	かぼちゃのいとこ煮		鶏肉,あずき		かぼちゃ		三温糖		みりん,酒,しょうゆ,かつお節	19.5 g
	大根と小松菜の味噌汁		厚揚げ,みそ		人参,小松菜	玉ねぎ,大根			煮干しだし	2.2 g
21 木	食パン		<b>ハッピーにんじん</b>		<牛乳D>			食パンAD		kcal
	鶏手羽元のから揚げ	○	鶏肉			にんにく	でんぶん,米粉	油	塩,こしょう,	g
	冬野菜のシチュー		ベーコン, いんげんパース	チーズD,牛乳D,生クリームD	人参,ブロッコリー	はくさい,かぶ,玉ねぎ	さといも	油	こしょう,ホワイトベース,ホワイトルー	g
	お楽しみデザート		サンタのチョコケーキACD	822kcal 33.5g (蛋白)	サンタのいちごケーキACD	824kcal 33.2g (蛋白)	お米deクリスマスケーキ (チョコ)	お子deクリスマスケーキ (いちご)	856kcal 33.6g (蛋白) 844kcal 33.3g (蛋白)	g

## 冬至とかぼちゃ

12月22日は冬至です。

冬至の日は、日本がある北半球では太陽の高さが1年で最も低くなります。そのため、昼が最も短く、夜が1番長い日となります。

冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔の人は、野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、かぜなどをひかず元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。

昔の人の知恵から生まれた行事を、大切に受け継いでいきたいものですね。



## とうじ たもの 冬至と食べ物

### かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

### あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮など食べる風習があります。

### 「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



### こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。