



ひ に ち	よ う び	～ 今月の給食目標 ～ 寒さに負けない食事をとろう		あ か		み ど り		き い ろ		栄 養 価 (650kcal) たんぱく質 (26.0g)
		こんだてめい		おもにからだをつくる 魚・肉・たまご・豆・豆製品など	おもに体の調子を整える 色のこい野菜	おもにエネルギーのもとになる 穀類・いも類・さとう・菓子	油類			
1 金	■ミートソース スパゲティ	ジュリア	■グリーンサラダ ■やきいも	ぶた肉 大豆たんぱく	ジョア	にんじん トマト、ピーマン こまつな ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、 しょうが、マッシュル ーム、キャベツ	スパゲティ さとう さつまいも	オリブ油 米油	577 25.8
4 月	■マーボーどん (ごはん・ マーボーどうふ)	牛乳	■バンバンジーサラダ ■わかめスープ ■あんにんどうふ	ぶた肉、とり肉 ぶたレバー 大豆たんぱく みそ、どうふ	牛乳 わかめ	にんじん、にら こまつな チンゲンサイ	、ねぎ、干しいたけ、 大根、キャベツ、きゅう り、たまねぎ、はくさ い、みかん	米、さとう 片栗粉 杏仁豆腐	ごま油 ドレッシング ごま	608 26.6
5 火	■げんまいいり ごはん	牛乳	■サケのちゃんちゃんやき ■ごまあえ ■さわにわん ■ブロッコリーのときあえ	サケ、みそ ぼたて かまぼこ かつお節	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ、たまねぎ、し めじ、コーン、もやし、 たけのこ、大根、干し しいたけ、みずな	米、玄米 さとう はるさめ	マヨネーズ ごま	581 27.1
6 水	川場中1年ワイク ■わかめごはん	麦茶	■だいずとレバーのあげに ■コロコロキムチ ■とんじる ■いちごクレープ	ぶたレバー 大豆 ぶた肉 生揚げ、みそ	わかめ	ピーマン パプリカ にんじん	きゅうり、大根、ごぼ う、ねぎ、こんにやく	米、玄米 じゃがいも さつまいも さとう、クレープ	米油	639 24.0
7 木	■ごはん	牛乳	■なまあげのうまに ■うめびたし ■かきたまじる	かまぼこ 生揚げ かつお節 たまご	牛乳 あさり	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ、きくらげ、は くさい、えだ豆、キャ ベツ、もやし、梅、干し しいたけ、ねぎ	米、さとう 片栗粉	米油	590 22.5
8 金	■だいこんカレー (げんまいいりごはん だいこんカレー)	牛乳	■ツナとブロッコリーのサラダ ■手作りごさかなアーモンド ■こんにやくゼリー	ハム ツナ	牛乳 小魚	にんじん ブロッコリー こまつな パプリカ	たまねぎ、大根、えだ 豆、キャベツ、コーン	米、玄米 じゃがいも さとう こんにやくゼリー	カールウ ドレッシング アーモンド	650 22.0
11 月	■ごはん	牛乳	■あげぎょうざ ■はるさめサラダ ■タンダンスープ ■りんごのコンポート	ぎょうざ ハム、とり肉 大豆たんぱく みそ	牛乳	にんじん こまつな にら チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、 にんにく、しょうが、は くさい、きくらげ、りんご	米、はるさめ さとう	ごま油 ごま 米油	699 22.1
12 火	■せわれ こめつこぼん	牛乳	■チリコンカン ■アーモンドサラダ ■ポトフ ■やきかぼちゃ	ぶた肉 ぶたレバー 大豆たんぱく 大豆、ソーセージ	牛乳 チーズ	ピーマン、トマト こまつな、ブロッ コリー、パプリカ かぼちゃ	たまねぎ、いんげん 豆、キャベツ、レタス、 セロリ、はくさい、ヤン グクオン	こめつこぼん さとう じゃがいも	オリブ油 アーモンド	615 27.8
13 水	■ごはん ■手作りふりかけ	牛乳	■かぼちゃとさつまいものコロッケ ■おひたし ■よかつべじる	かつお節 生揚げ みそ 大豆	牛乳 こんぶ 小魚	かぼちゃ ほうれん草 にんじん こまつな	はくさい、こんにやく、 ごぼう、大根、えのき、 ねぎ	米 さつまいも さとう	米油	620 23.6
14 木	■とりごぼう ごはん	牛乳	■ほうれん草のたまごやき ■みそマヨチーズあえ ■のっぺいじる ■みかん	とり肉、生揚げ 大豆たんぱく たまご、みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 こまつな パプリカ	ごぼう、えだ豆、たま ねぎ、キャベツ、こん にやく、大根、干しい たけ、ねぎ、みかん	米、さとう 片栗粉 さといも	米油 マヨネーズ	588 22.6
15 金	■ごはん	牛乳	■サバのしおやき ■しおこんぶあえ ■切りほしだいこんのいために ■じゃがいものみそしる	サバ さつま揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん こまつな かぶ菜	しらたき、大根、干し しいたけ、たまねぎ、え のき、ねぎ、かぶ、 キャベツ	米、さとう じゃがいも	米油	591 21.6
18 月	■ごはん	牛乳	■タラガーリックたつた ■わふうサラダ ■けんちんじる ■みかんゼリー	タラ どうふ	牛乳 わかめ こんぶ	ほうれん草 にんじん いんげん	はくさい、みずな、ごぼ う、こんにやく、大根	米、さとう じゃがいも みかんゼリー	ドレッシング ごま 米油	567 22.6
19 火	■ごはん	牛乳	■とりつくね ■ツナあえ ■はくさいとだいこんのみそしる ■りんご	とりつくね ツナ 生揚げ みそ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん いんげん	キャベツ、大根、はくさ い、りんご	米 さとう	ごま	593 23.9
20 水	■カレーピラフ	牛乳	■はなやさいサラダ ■コロコロやさいスープ ■ごまだんご	ソーセージ みそ	牛乳 あさり	にんじん、パセリ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ、マッシュ ルーム、カリフラワー、 コーン、大根	米、玄米 さとう じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ ドレッシング ごま	655 22.5
21 木	行事食；冬至 ■ごまなめし	牛乳	■いろいろやさいのたまごやき ■ゆずのかあえ ■まいたけとぶた肉のわふうスープ ■かぼちゃのおぐらに	たまご 高野豆腐 ぶた肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	青菜、かぶ菜 にんじん かぼちゃ こまつな	きぬさや、たまねぎ、 干しいたけ、はくさ い、ゆず、大根、まい たけ	米、さとう 片栗粉、あずき	ごま	596 24.9
22 金	行事食；年取り ■ごはん	牛乳	■ぶりのてりやき ■のりずあえ ■きんときまめのにまめ ■どうふとじゃがいものみそしる	ぶり どうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ、 金時豆	米 さとう、はちみつ じゃがいも 板麩		600 26.3

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。 ※12月使用のマヨネーズはすべてノンエッグマヨネーズです。

寒くなると空気の乾燥により、ウイルスなどが活発になります。
健康を守るために、寒くてもしっかり手を洗いましょう。

手洗いの
ポイント！



ポイント
をおさえて、
しっかり
手を洗おう！

☆ 12月の栄養価 ☆

1か月平均の栄養価です。不足しがちな栄養素を家庭でも、積極的に摂取してください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学校	611 (650)	24.1 (21~32)	17.4 (14~21)	391 (350)	102 (50)	3.7 (3.0)	439 (200)	0.46 (0.4)	0.50 (0.4)	26 (25)	7.2 (4.5以上)	2.0 (2.0)
中学校	813 (811)	30.6 (27~41)	20.8 (18~27)	436 (450)	130 (120)	4.8 (4.5)	550 (300)	0.67 (0.5)	0.60 (0.6)	33 (35)	9.6 (7.0以上)	2.7 (2.5)

※ ()内の数字は基準値です。

☆ 今月の行事食 ☆

～ 冬至(12/21献立)～

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。
また、「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日ともされ、日本ではこの日に「運盛り」として、「ん」が2つつく「かぼちゃ(なんきん)」を食べ、ゆず湯に入ります。



～ 年取り(12/22献立)～

大晦日の夜に行う年越しの行事を「年取り」といいます。年取りの行事食の代表は「年越しそば」です。年越しそばには、細く長く幸せが続くようにとの願いがこめられています。
また、一年の無事を歳神様へ感謝し、新しい歳神様をお迎えするために豪華な膳をお供えます。その膳を年越し膳といい、同じものを家族で食べてお祝いします。
給食には、「煮豆」や出世魚の「ブリ」を出します。
家族で年越し膳を食べ、よい年を迎えましょう。



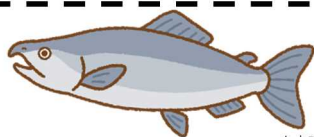
☆ リクエスト献立(12/6献立) ☆ 川場中1年生のリクエスト献立です。

『寒さに負けない』をテーマに、「主食・主菜・副菜・汁もの」がそろった献立を考えてくれました。
鉄分やビタミンなど、普段不足しがちな栄養素を豊富に含むレバーを食べやすく調理した「大豆とレバーの揚げ煮」に、「コロコロキムチ」や「豚汁」を組み合わせてくれました。
「キムチ」には、たくさんの乳酸菌が含まれ、腸内環境を整えてくれます。「豚汁」は、大根やにんじん、みそなど免疫力を高めしてくれる食材がたっぷりです。ぶた肉は、疲労回復やストレス解消に効果があります。
しっかり食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

☆ 12月の魚 ☆

12月5日(火)

サケ



サケは川で生まれ、大人になるまで海でくらし、卵を産むために生まれた川にまたもどります。サケには、たんぱく質や脂質、ミネラルやビタミン類がバランスよく含まれ、特にビタミンDが多いのが特徴です。ビタミンDは、カルシウムとともにじょうぶな骨をつくるためには欠かせない栄養素です。成長期の小・中学生はしっかりとるようにしましょう。

12月22日(金)

ぶり



ぶりは「出世魚」と呼ばれ、日本では縁起の良い魚とされ、お祝いの席の料理によく使われる食材です。成長するにつれ、呼び名が変わり、関東では小さいものから「ワカシ」、「イナダ」、「ワラサ」、「ブリ」という名前が使われています。