

令和5年度 12月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類			
1	金	○	世界の料理 (イタリア) キャロットパン イタリアンサラダ ラビオリミートソース煮 ムース	牛肉	牛乳 チーズ コーヒームース	人参 赤ピーマン ピーマン	きゅうり レモン 玉ねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース	キャロットパン にんにく セロリ 砂糖 ラビオリ	菜種油 オリーブ油	855	27.6	35.8
4	月	○	ビタミンC強化献立 (麦ごはん) ハヤシライス えびサラダ ゼリー	えび レバー 白いんげん豆 牛肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー 小松菜 トマト	玉ねぎ きゅうり にんにく	千切大根 マッシュルーム ラ・フランスゼリー	米 麦 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨ	785	26.7	22.6
5	火	○	郷土料理 (山梨県) 麦ごはん ししゃもフライ ひじきさっぱり和え ほうとう	ハム 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも 芽ひじき	人参 かぼちゃ	キャベツ 白菜 深ねぎ	米 麦 砂糖 やせうま	菜種油 ごま油	766	28.0	21.4
6	水	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん シューマイ 中華サラダ 麻婆豆腐	シューマイ 赤みそ 豆腐 豚肉	牛乳	人参 にら	もやし 玉ねぎ 木耳 きゅうり	米 麦 春雨 しょうが 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	781	26.9	19.9
7	木	○	旬の食品を使った献立 (里芋) 里芋ごはん 鮭コーンマヨ焼き 切干大根サラダ 沢煮椀	油揚げ 鮭 豚肉	牛乳	人参 小松菜	枝豆 深ねぎ 千切大根 とうもろこし きゅうり えのき 玉ねぎ ごぼう キャベツ 木耳	米 麦 里芋 パン粉 砂糖	菜種油 オリーブ油 ノンエッグマヨ	796	36.6	27.8
8	金	○	大豆製品を使った献立 きなこ揚げパン オムレツ チキンサラダ ホワイトシチュー	きな粉 卵 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 米粉	菜種油 オリーブ油 バター	845	28.9	43.9
11	月	○	旬の食品を使った献立 (みかん) 麦ごはん ミンチカツ じゃこ炒め あさりみそ汁 みかん	ミンチカツ みそ あさり 豆腐	牛乳 白す干 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ とうもろこし みかん 木耳	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	792	26.2	21.0
12	火	○	食品について知ろう! (セロリ) 麦ごはん さば塩焼き かぶ酢の物 豆乳汁 セロリふりかけ	さば 豆乳 みそ 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 昆布	人参 絹さや	しょうが 玉ねぎ かぼす キャベツ かぶ セロリ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 すりごま	804	29.4	29.2
13	水	○	鉄分強化献立 (麦ごはん) 牛丼 卵焼き きのことサラダ さつまポテト	卵 牛肉	牛乳 芽ひじき	小松菜	キャベツ しめじ えのき	米 麦 砂糖 さつまポテト	菜種油	831	30.3	26.4
14	木	○	郷土料理 (鹿児島県) 麦ごはん がね アーモンド和え さつま汁	みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 にら 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ 木耳 大根 こんにやく	米 麦 小麦粉 さつまいも 砂糖 里芋	菜種油 アーモンド	787	24.5	22.8
15	金	○	衛生に気をつける献立 米粉パン ハーブチキンソテー アスパラサラダ スパゲティナポリタン	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ピーマン アスパラガス	しょうが 千切大根 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米粉パン 砂糖 でん粉 スパゲティ	菜種油 オリーブ油	833	39.4	30.3
18	月	○	ファイバー献立 麦ごはん いわしトマト煮 梅サラダ 肉じゃが	いわし ハム 牛肉	牛乳	人参 いんげん	とうもろこし 梅干 きゅうり レモン 玉ねぎ キャベツ 千切大根 こんにやく	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	778	27.7	20.5
19	火	○	食育の日 麦ごはん ぶりフライ きんぴらごぼう 豚汁	ぶり 厚揚げ 牛肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう 蓮根 大根 こんにやく	米 麦 砂糖 さつまいも	菜種油	829	31.0	25.0
20	水	○	冬野菜を使った献立 雑穀ごはん 冬野菜カレー たこマリネ コア	白いんげん豆 レバー たこ 牛肉	牛乳 芽ひじき ヨーグルト 脱脂粉乳 チーズ	赤ピーマン ブロッコリー	カリフラワー しょうが 蓮根 きゅうり りんご にんにく 大根 玉ねぎ レモン 黄ピーマン	米 雑穀ミックス 砂糖 じゃがいも さつまいも	菜種油 オリーブ油	804	28.2	20.6
21	木	○	行事食 (冬至 12/22) 赤飯・ごま塩 鱈フライゆずソース れんこんサラダ うどん	小豆 鱈 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	ゆず 蓮根 大根	米 もち米 砂糖 うどん	菜種油 ごま油 ごま塩	767	31.3	23.1
22	金	○	行事食 (クリスマス) コッペパン チキントマトソース かぼちゃサラダ コーンクリームスープ 豆乳ケーキ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ 小松菜	りんご とうもろこし 枝豆 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 豆乳チョコケーキ でん粉 米粉	菜種油 ノンエッグマヨ バター	882	33.8	37.7
平均栄養量										808	29.8	26.8
基準栄養量										830	13~20%	20~30%

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A	2		3	E
4			5	B	
		6	D		7
	8				
9				10	
	F	11	C		

タテのカギ


- 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 物を売ったり買ったりする場所。
- 魚のすり身を油で揚げたもの。○○○揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 器に入れて持ち歩く食事。
- 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

- 寝る時にかけると暖かい。
- 人が腰をかけるための家具。
- 頂上目指して出発!
- 海の○○、山の○○。
- 食後のデザートは○○○○!?
- 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 日本の古い呼び方。
- 「おーい」。誰かの呼び○○が聞こえた。
- リズムやメロディーをつけて歌う言葉。

A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?

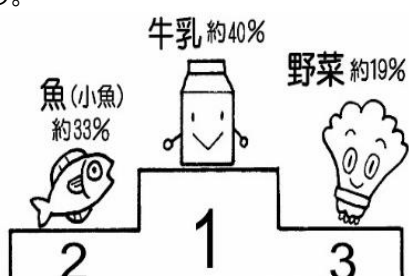
A □ B □ の C □ D □ E □ F □ にちゅうい



カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

残さず飲もう!

寒くなると、給食の牛乳を残す人が増えるようです。牛乳に含まれる乳糖やカゼインという成分にはカルシウムの吸収を促進する働きがあるので、他の食品と比べると牛乳はカルシウムの吸収率が高い食品です。成長期に必要な栄養素であるカルシウムが豊富に含まれている牛乳を残さず飲みましょう。



魚(小魚) 約33% 牛乳 約40% 野菜 約19%

順位: 2 (魚), 1 (牛乳), 3 (野菜)

