



12月 給食献立表

令和4年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる				おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量	
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂				
1	木	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	750	23.4	16.7	
2	金	○	コッペパン【よくかんで食べる献立】 チリコンカン きびなごかりフライ(3尾) カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆	牛乳 きびなご	人参 パセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ にんにく	パン じゃがいも	油 ハーブマヨネーズ	789	34.4	29.4	
5	月	○	小松菜ごはん【食物せんいの多い献立】 肉うどん スナッフえんとうとツナのサラダ さつまポテト	牛肉 まぐろ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ スナッフえんどう レモン	米 麦 うどん	油 ごま油	782	26.7	16.8	
6	火	○	麦ごはん【1-6作成献立】 手作りふりかけ みそ汁 ぶり大根	ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 ねぎ 菜の花	キャベツ 大根 しいたけ しょうが えだまめ	米 麦 砂糖	油 黒ごま	748	30.1	21.1	
7	水	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレモン揚げ チャブチエ みかん	あさり みそ 卵 ささみ 豆腐 牛肉 天ぷら	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ しょうが にんにく レモン みかん	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま油	801	35.2	17.1	
8	木	○	麦ごはん【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ ささみ	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン	米 麦 でん粉	油 ごま油	791	30.0	20.9	
9	金	○	ロールパン【カルシウムの多い献立】 サーモンクリームスパゲッティー ウインナーサラダ	鮭 ベーコン ウインナー	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく	米 麦 スパゲッティー 小麦粉	油 マーガリン ドレッシング	798	31.0	31.5	
12	月	○	麦ごはん【旬の食材:さば】 豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ	白菜 大根 ごぼう もやし しょうが こんにゃく	米 麦 砂糖	油	840	30.8	30.9	
13	火	○	冬野菜カレーライス(麦ごはん)【旬の冬野菜】 フルーツ白玉	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	大根 ごぼう 玉ねぎ れんこん カリフラワー りんご みかん もも パイン レーズン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	813	20.7	14.6	
14	水	○	麦ごはん【旬の野菜:大根】 むらも汁 煮込みハンバーグ 大根とハムのサラダ チョコムース	鶏肉 ハム ハンバーグ 豆腐 卵 なた	牛乳	人参 ねぎ パセリ	玉ねぎ 大根 しめじ しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖	ドレッシング	858	32.8	27.3	
15	木	○	麦ごはん【行事食:冬至(12/22)】 かぼちゃのそぼろ煮 さばのホイル焼き おかかあえ	さば 鶏ミンチ かつお節	牛乳	人参 かぼちゃ いんげん	白菜 玉ねぎ しょうが	米 麦 砂糖	油	802	30.2	20.7	
16	金	○	セルフバーガー【旬の野菜:かぶ】 (パン 白身魚 キャベツ) かぶシチュー	白身魚 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	かぶ キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	パン 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 マーガリン ごま	771	35.6	28.7	
19	月	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 白玉団子汁 ししゃも(2尾) れんこんきんぴら	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ いんげん	れんこん ごぼう しいたけ 白ネギ	米 雑穀 里いも 砂糖 白玉餅	油 ごま油 ごま	780	25.7	17.7	
20	火	○	ココアあげパン【食物せんいの多い献立】 ポトフ レモン醤油ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー コーン レモン	パン じゃがいも 砂糖	油	794	32.1	22.9	

21日(水)は、給食がありません。(弁当持参)

22	木	○	ビビンバ【世界の料理:韓国】 春雨スープ 焼きプリンタルト	牛肉 鶏肉 卵 なた	牛乳	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま油	885	34.4	28.3		
23	金	○	お楽しみ献立 メニューは当日まで秘密です♪							908	30.8	34.2		
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量		807	30.2	23.7
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。										基準栄養量		830	13~20%	20~30%



12月22日は冬至(とうじ)です。

冬至とは、一年で一番太陽が出ている時間が短い日です。この日は、ビタミン豊富なかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って体を温めたりして、冬の寒さから体を守ります。

かぼちゃは夏に収穫し冬まで長持ちする野菜なので、冷蔵庫などのない時代には、冬場の栄養源として重宝されていました。

給食では、15日にかぼちゃの献立を予定しています。しっかり食べて、カゼに負けない体を作りましょう。



牛乳を毎日飲もう！！

牛乳には、成長期に必要なカルシウム・たんぱく質などの栄養が豊富に含まれ、吸収も良いので、成長期のみなさんには欠かせません。だんだんと気温が低くなってきましたが、毎日一本、休みの日にも欠かさず飲んで、栄養をしっかり吸収しましょう。

冬休み、特に年末年始は食生活が不規則になりがちです。毎日三食バランスの良い食事をとって、新しい年を元気に迎えましょう！！(1月の給食開始日は、11日です。)

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

※ 1月の給食開始日は 11日(水)です。