



12月 給食献立表

令和5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	たんぱく質	脂質	kcal	g	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 金	○	キャロットパン【食物せんいの多い献立】 ワンタンスープ メンチカツ ファイバーサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 ニラ	キャベツ きゅうり 千切り大根 コーン もやし きくらげ	パン ワンタン 砂糖	油 ごま油	789	29.5	34.4			
4 月	○	麦ごはん【旬の食材:白菜】 豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香りとえ	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	米 麦 砂糖 里芋	油	840	30.8	30.9			
5 火	○	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	にんじん ニラ	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 砂糖	油 ごま油	791	30.0	20.9			
6 水	○	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			
7 木	○	麦ごはん【不足しがちな食品:大豆製品】 なめこのみそ汁 厚揚げのうま煮 さつまポテト	厚揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 いんげん	白ねぎ こんにやく なめこ 玉ねぎ	米 麦 里いも 砂糖	油	815	26.2	21.1			
8 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	ほき 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			
11 月	○	小松菜ごはん【食物せんいの多い献立】 肉うどん スナップえんどうとツナのサラダ ヨーグルト	牛肉 まぐろ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ スナップえんどう レモン	米 麦 うどん ごま油	油	803	32.5	17.2			
12 火	○	麦ごはん【ビタミンCの多い献立】 肉じゃが 鱈の香味焼き もやしのごまあえ	豚肉 みそ あじ ちくわ	牛乳	人参 小松菜	もやし 絹さや 玉ねぎ 糸こんにやく にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	油 ごま	798	34.2	15.0			
13 水	○	きなこあげパン【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 ほうれん草のムース	牛肉 ハム きな粉	牛乳	人参 ほうれん草	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	32.0	24.3			
14 木	○	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 チャプチェ 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	802	35.2	17.2			
15 金	○	冬野菜カレーライス(麦ごはん)【旬の冬野菜】 フルーツヨーグルトあえ	豚肉 ヨーグルト	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 バイン レーズン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	813	20.9	14.7			
18 月	○	麦ごはん【旬の野菜:大根】 むらこみ汁 煮込みハンバーグ 大根とハムのサラダ 三色デザート	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	833	31.7	23.6			
19 火	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 団子汁 ししゃも(2尾) れんこんきんぴら みかん	鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ いんげん	れんこん 玉ねぎ ごぼう しいたけ 白菜 みかん	米 雑穀 里いも 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	782	25.5	17.6			
20 水	○	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			
21 木	○	お楽しみ献立 メニューは当日まで秘密です♪								897	31.1	32.6		
※ 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			805	29.9	22.4
※ 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、20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、栄養をしっかりと吸収しましょう。

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、10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 10日(水)です。