



12月 給食献立表

令和6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 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
2	月	○	ひじきごはん【食物せんいの多い献立】 さつま汁 鮭のお茶マヨ焼き ほうれん草とエリンギのソテー	鶏肉 厚揚げ 鮭 みそ 油揚げ ベーコン 卵	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草	ごぼう 白ねぎ しょうが エリンギ しいたけ こんにゃく 枝豆	米 麦 さつまいも	油 ごま パネツグマヨネーズ	831	38.0	26.3	
3	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	790	30.0	21.0	
4	水	○	麦ごはん 【食物せんいの多い献立】 呉汁 白身魚のケチャップソースかけ こんにゃくサラダ	豚肉 ほう 油揚げ みそ 大豆 ハム	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく しょうが にんにく レモン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	809	34.7	23.3	
5	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 こんにゃく なめこ 玉ねぎ	米 麦 里いも 砂糖 さつま芋	油	812	26.2	21.1	
6	金	○	黒糖パン【カルシウムの多い献立】 ワンドンスープ 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	30.8	25.6	
9	月	○	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	16.4	
10	火	○	麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 鯖のごま味噌焼き けんちん汁 五目きんぴら	豆腐 鶏肉 鯖 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん	だいこん しいたけ 白ネギ こんにゃく ごぼう しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 里いも	油 ごま油	806	32.9	30.6	
11	水	○	麦ごはん【旬の野菜:大根】 むらくも汁 煮込みハンバーグ 大根とハムのサラダ ポンデローナツ	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	888	32.9	30.6	
12	木	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレン揚げ チャプチェ	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	米 麦 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油	764	34.9	17.2	
13	金	○	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	鶏肉	牛乳	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	739	29.3	23.5	
16	月	○	麦ごはん 【ビタミンCの多い献立】 肉じゃが 鰯の香味焼き 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 糸こんにゃく にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	774	33.8	15.0	
17	火	○	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	牛乳 ヨーグルト	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	21.0	14.1	
18	水	○	小松菜ごはん 【食物せんいの多い献立】 親子うどん いり大豆の黒糖がらめ スナップエンドウとツナのサラダ	鶏肉 卵 まぐろ 大豆 なた	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ スナップえんどう レモン しいたけ	米 麦 うどん ごま油	油	803	32.0	17.7	
19	木	○	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	811	25.4	17.7	
20	金	○	クレセントロール【不足しがちな食品:大豆】 ビーンズシチュー きびなごカリカリフライ 野菜マリネ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ きびなご 脱脂粉乳	人参 パセリ トマト ハツカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青えんどう	パン 砂糖 ひよこ豆 赤いんげん	油	850	41.2	30.6	
23	月	○	麦ごはん 【行事食:冬至(12/21)】 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	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	31.9	16.8	
24	火	○	お楽しみ献立 メニューは当日まで秘密です♪								897	31.2	33.2
※ 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		808	31.2	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%		

※ 給食中止日 2年生:11日(水)~13日(金)【修学旅行】1年生:13日(金)【終日総合学習の為】



12月21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、23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、9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。