

令和5年



12月 献立表



基山町給食センター  
基山中学校

日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)
								塩分
1 金	麦ご飯					米 麦		843
	牛乳		牛乳					2.2
	チンジャオロース	豚肉		人参 ビーマン	筍 玉葱 生姜	片栗粉	油	304
	中華スープ	鶏肉		チンゲンサイ 人参	玉葱 もやし		油	1.5
	大学芋					サツマイモ 水あめ 三温糖	黒ごま 油	
4 月	カレーパエリア	★えび ★いか 鶏肉		ビーマン 赤ビーマン	玉葱 しめじ にんにく	米 麦	オリーブオイル	753
	牛乳		牛乳					2.0
	スペイン風ガーリックチキン	鶏肉		パセリ	にんにく レモン果汁		オリーブオイル	555
	ブロッコリーサラダ			パセリ	キャベツ 大根			2.9
	チーズ ポテトスープ		★チーズ	パセリ	人参			
5 火	ご飯					米		773
	牛乳		牛乳					2.7
	さんまのカボス煮	★さんまのカボス煮						426
	五目金平	豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	三温糖	油	2.4
	白菜と厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌		人参	白菜 しめじ 玉葱			
6 水	ご飯					米		758
	牛乳		牛乳					2.8
	肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 椎茸 こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	347
	のり酢あえ		のり	小松菜 人参	キャベツ もやし	三温糖	ごま	1.4
	みかん				★みかん			
7 木	コッペパン					★コッペパン		795
	牛乳		牛乳					2.5
	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉		人参 トマト缶	玉葱 にんにく しめじ	★スパゲティ 三温糖	油	314
	レモンドレッシングサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁			3.0
	8 金	ご飯					米	
牛乳			牛乳					2.6
すりみのおとし揚げ		白身魚のすりみ おから	ひじき	ねぎ	ごぼう 玉葱 生姜	片栗粉	油	373
切干大根の炒め煮		豚肉 さつま揚げ		さやいんげん 人参	切干大根 こんにゃく 椎茸	三温糖	油	2.2
里芋の味噌汁		厚揚げ 味噌		人参 ねぎ	玉葱 えのき	里芋		
11 月	ゆかりご飯(少なめ)					米 麦	ごま	823
	牛乳		牛乳					1.9
	具うどん	鶏肉 かまぼこ	わかめ	人参 ねぎ	玉葱 椎茸	★うどん 三温糖		332
	かきあげ			★野菜かき揚げ			油	3.0
	甘酢和え		しらす干し	人参 こまつな	キャベツ もやし レモン果汁	三温糖		
12 火	ご飯					米		804
	牛乳		牛乳					2.1
	魚のタルタル焼き	白身魚		パセリ	玉葱		ノンエッグマヨネーズ	酒 塩
	じゃがいもとほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれん草	玉葱	じゃがいも	油	2.0
	白菜のミルクスープ	鶏肉	★牛乳 ★スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉葱 しめじ 白菜		油	
13 水	麦ご飯					米 麦		822
	牛乳		牛乳					2.5
	チキンカレー	鶏肉		人参 トマト缶	玉葱 生姜	じゃがいも	油	308
	れんこんサラダ		ひじき	人参	れんこん キャベツ きゅうり		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん
	14 木	ご飯					米 麦	
牛乳			牛乳					2.3
ブルコギ		豚肉 赤味噌			にんにく 玉葱	三温糖	油	333
切干大根のナムル		ハム		小松菜 人参	切干大根 もやし	三温糖	ごま油	2.3
わかめスープ		豆腐	わかめ	人参	筍 玉葱		油	
15 金	ご飯					米		793
	牛乳		牛乳					6.3
	ハンバーグジャポネソース	ハンバーグ			玉葱 リンゴピューレ にんにく 生姜	三温糖	オリーブオイル	みりん しょうゆ 酒 酢
	コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		ごま	フレンチドレッシング
	コンソメスープ	ベーコン		ほうれん草 人参	玉葱	じゃがいも	油	しょうゆ みりん マギーブイオン
18 月	ご飯					米		821
	牛乳		牛乳					4.0
	鯖の塩焼き	鯖						346
	ひじきの炒め煮	鶏肉 大豆	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ みりん
	豚汁	豚肉 厚揚げ 味噌		人参 ねぎ	大根 ごぼう 玉葱	さつまいも		だしパック

令和5年



12月 献立表



基山町給食センター  
基山中学校

日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー		
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ			鉄(mg)	カルシウム(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		塩分		
19 火	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 ほうれん草のごまあえ 豆腐と大根の味噌汁		牛乳				米				857 2.4 319 2.9
20 水	麦ご飯 牛乳 豚丼 キャベツのしらす和え ヨーグルト		牛乳				米 麦				799 1.6 427 1.6
21 木	コッペパン 牛乳 ポークシチュー 豆まめサラダ		牛乳				★コッペパン				812 2.6 331 3.8
給食											
22 金	ご飯 牛乳 ローストチキン イタリアンサラダ 根菜スープ クリスマスケーキ		牛乳				米				821 6.6 308 2.3

12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

★かぜの予防に必要な栄養素と食べ物を知ろう★

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



かぜに負けない体をつくる栄養素

**ビタミンA C**

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ感染予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

かぜ予防に  
たんぱく質+ビタミン

体の組織をつくるたんぱく質と、体の調子をととのえるビタミン類はかぜ予防に効果的な組み合わせです。相互により働きをするため、免疫機能もアップします。

★かぜの予防には、朝ごはんも大切です★

朝ごはんから  
しっかり  
といたい 副菜

パンだけ、またはおにぎりだけという朝ごはんの人はいませんか？  
これでは栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜・副菜のおかずをきちんと追加しましょう。特に野菜や果物が中心の副菜を朝からしっかりとって体の調子をととのえましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

水分  
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

汁物  
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

アイス  
クリーム  
ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

おかゆ  
スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。