

## 12月献立表



献立表を  
見ることができ  
ます

## 給食目標

## 寒さに負けない食事をしよう！



基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	
			おもにからだをつくるものとなる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1月	ごはん	○			米						781 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉					しょうが	濃口醤油 みりん 酒	32.1 g	
	大根のいさらだ		かつお節	焼きのり		ごま油	にんじん こまつな	だいこん	塩 濃口醤油	346 mg	
	豚汁		豚肉 味噌		さつまいも こんにゃく	油	にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう		2.3 g	
2火	麦ごはん	○			米 麦					750 kcal	
	豚肉とれんこんの甘からいため		豚肉		三温糖	油 ごま		こんにゃく れんこん	濃口醤油 みりん 酒	31.3 g	
	ほうれんそうのナムル		ロースハム			ごま油	にんじん ほうれんそう	もやし	薄口醤油 塩	291 mg	
	春雨汁		鶏肉		春雨	ごま油	にんじん 葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	濃口醤油 ガラシ・酢 塩 酒 薄口醤油	1.9 g	
3水	麦ごはん	○			米 麦					824 kcal	
	ひじきの炒め煮		鶏肉 大豆	ひじき	三温糖	油	にんじん	れんこん こんにゃく	濃口醤油 みりん 酒	32.1 g	
	おでん風煮		鶏肉 厚揚げ ちくわ	こんにゃく	こんにゃく 三温糖		にんじん いんげんまめ	だいこん	濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 鰹節 だし パック	471 mg	
	ソファール			ソファール						1.9 g	
4木	コッペパン	○			コッペパン					678 kcal	
	ツナごぼうサラダ		まぐろ油漬け			にんじん	ごぼう とうもろこし きゅうり	(日食)ごまドレッシング	26.0 g		
	スパゲティボリタン		ウィンナー ベーコン	スパゲッティ 三温糖	青ピーマン にんじん トマト缶	玉葱 にんにく	トマトピューレ ガチャップ デミグラスソース 塩 こしょう混合 ガラシ・酢 濃口醤油 コツメン・ド	300 mg			
									3.0 g		
5金	ごはん	○			米					788 kcal	
	きびなごあおさフライ					油				29.2 g	
	五目さんびら		鶏肉		三温糖	油	にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく 枝豆	濃口醤油 みりん 酒	397 mg	
	白菜のみぞ汁		厚揚げ 味噌			にんじん	はくさい 玉葱	だしパック	2.3 g		
8月	麦ごはん	○			米 麦					780 kcal	
	チャフチェ		牛肉 豚肉		緑豆はるさめ 三温糖	ごま油	にんじん こまつな	玉葱 もやし きくらげ にんにく	濃口醤油	31.8 g	
	韓国風かきたま汁		豆腐 たまご	わかめ	片栗粉	ごま油 ごま		ぶなしめじ 玉葱 長ねぎ	ガラシ・酢・塩 薄口醤油	331 mg	
									1.7 g		
9火	麦ごはん	○			米 麦					833 kcal	
	チキンカレー		鶏肉		じゃがいも	油	にんじん トマト缶	玉葱 にんにく しょうが	ガチャップ カレー粉 アルゲ ソリ・カレー粉 ガラシ・ソース 塩	27.6 g	
	彩りサラダ		まぐろ油漬け			オリーブ油	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	こしょう混合 酢 塩	288 mg	
									2.7 g		
10水	ごはん	○			米					772 kcal	
	豚肉の生姜いため		豚肉					玉葱 えのきだけ しょうが	濃口醤油 みりん 酒	34.1 g	
	おかかあえ		ロースハム かつお節			こまつな	キャベツ もやし	濃口醤油	349 mg		
	さつまいものみぞ汁		油揚げ 豆腐 味噌	さつまいも		にんじん 葉ねぎ	玉葱	だしパック	2.3 g		
11木	コッペパン	○			コッペパン					763 kcal	
	りんごジャム			りんごジャム					34.7 g		
	トマトオムレツ		トマトオムレツ						356 mg		
	まめまめサラダ		煮しさをみ ひよこまめ 大豆		エッグケア(卵不使用) ごま	にんじん	キャベツ 枝豆		2.8 g		
	野菜スープ		鶏肉	じゃがいも		にんじん バセリ	玉葱 大根 にんにく	ガラシ・酢・塩 コツメン・ド			
12金	ごはん	○			米					789 kcal	
	さばの竜田揚げ		さば		片栗粉	油		しょうが	酒 濃口醤油	29.9 g	
	のり酢和え			焼きのり	三温糖		ほうれんそう にんじん	白菜 もやし	酢 濃口醤油	356 mg	
	大根のみぞ汁		厚揚げ 味噌	わかめ		にんじん 葉ねぎ	だいこん 玉葱	だしパック	2.6 g		
15月	ごはん	○			米					733 kcal	
	しょうまい		焼売							30.9 g	
	豚肉とじゃがいもの中華炒め		豚肉	じゃがいも	ごま油	にんじん チンゲンツァイ	もやし しょうが にんにく	濃口醤油 塩	303 mg		
	白菜スープ	鶏肉 大豆 豆腐				葉ねぎ	はくさい 干し椎茸	昆布 だしパック 濃口醤油 薄口醤油 塩 酒 みりん	2.5 g		

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量	
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる				
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
16 火	ごはん	○			米						712 kcal
	すき焼き風煮		豚肉 牛肉 豆腐		じゃがいも 三温糖	油	にんじん	こんにゃく はくさい 干し椎茸 長ねぎ	だしパック みりん 濃口醤油	28.9 g	
	切り干し大根和え物				三温糖	ごま油 ごま		切干しだいこん きゅう り もやし	酢 薄口醤油	372 mg	
	佐賀海苔			焼きのり						1.0 g	
17 水	ごはん	○			米					664 kcal	
	鶏肉のレモン煮		鶏肉		片栗粉 三温糖	油	パセリ	レモン果汁	酒 濃口醤油	29.4 g	
	柿のごま和え				三温糖	ごま 練りごま	ほうれんそう	はくさい もやし か き	濃口醤油	344 mg	
	さつまいもの豆乳みそ汁		厚揚げ 豆乳 味噌		さつまいも		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ふなしめじ	だしパック	1.7 g	
18 木	青しごごはん	○			米 麦				青しそふりかけ	832 kcal	
	ツナサラダ		まぐろ油漬け	ひじき		ごま	にんじん	キャベツ もやし	和風ドレッシング	29.8 g	
	きつねうどん		油揚げ 鶏肉 かまぼ こ		うどんめん 三温糖		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう 長ねぎ	濃口醤油 みり ん だしパック 昆布 薄口醤油 酒 塩	343 mg	
	みかん							みかん		2.6 g	
19 金	ごはん	○			米					767 kcal	
	焼きししゃも			ししゃも						39.4 g	
	ごぼうのしょうが炒め煮		豚肉		三温糖	油	にんじん	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 しょうが	濃口醤油 みり ん	589 mg	
	小松菜とじゃがいものみそ汁		油揚げ 味噌	わかめ	じゃがいも		こまつな	玉葱	だしパック	2.9 g	
22 月	ごはん	○			米					767 kcal	
	さわらの西京焼き		さわら 味噌		三温糖			しょうが	酒 みりん	32.5 g	
	れんこんサラダ		まぐろ油漬け				にんじん	れんこん 切干しだい こん きゅうり	青じそドレッシング	318 mg	
	かぼちゃのみそ汁		豆腐 味噌				かぼちゃ 葉ねぎ	玉葱 えのきだけ	だしパック	2.3 g	
23 火	ごはん	○			米					803 kcal	
	ローストチキン		鶏肉		はちみつ 三温糖			しょうが にんにく	濃口醤油 みり ん 酒 こしょう	30.2 g	
	フレンチサラダ		ロースハム				ブロッコリー にんじ ん	キャベツ とうもろこ し	フレンチドレッシング	318 mg	
	ミネストローネ		豚肉 大豆		じゃがいも 三温糖		にんじん トマト缶	にんにく セロリー 玉葱	カブ・アサリ・タ チヤグ・ジャガイ モ・コンソメ・ド ン・塩 こしょう	1.6 g	
	クリスマスケーキ				お米deクリスマスい ちごケーキ 米 麦						
24 水	煮ごはん	○			米 麦					801 kcal	
	冬野菜カレー		鶏肉			油	にんじん ブロッコ リー トマト缶	玉葱 れんこん だい しょうが	ケチャップ カレー 粉 ガーリック ディ ナーカレー プルゲソ ーリ・カレー粉 クスター ー 塩	26.6 g	
	豆腐サラダ		豆腐	海藻ミックス				キャベツ きゅうり	(日食)ごまドレッシング	336 mg	
										2.8 g	

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



## としこ 年越しそば



年末年始の行事食には、新年への願いがこめられています。