



# 12月 給食献立表



今月の目標・・・残さず食べよう

西条市立

中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
2	月		親子丼(麦ご飯)					米 麦		781 34.4	
			親子丼(具)	鶏肉 たまご		にんじん ねぎ	干し椎茸 玉ねぎ	さとう			塩 しょうゆ みりん けずり節
			いかのかりん揚げ	いか			しょうが	さとう かたくり粉	油		しょうゆ 酒 みりん
			昆布あえ		塩昆布	こまつな にんじん	キャベツ				しょうゆ
3	火		コッペパン					パン		834 33.5	
			フィッシュローフ	ツナ たまご	牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン粉			こしょう
			白菜のサラダ		しらす干し		白菜 コーン	さとう	ごま油		酢 しょうゆ
			かぶのポトフ	ウィンナー		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ かぶ	じゃがいも			塩 しょうゆ コンソメ
			マーシャルピーンズ						マーシャルピーンズ		
4	水		ご飯					米		772 31.9	
			たまご焼き	たまご	牛乳	ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸	さとう			しょうゆ 塩
			五色あえ	かまぼこ	ひじき	こまつな	もやし コーン	さとう			しょうゆ
			大根と豚肉の煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根	(こんにゃく) さとう かたくり粉			しょうゆ みりん 酒 けずり節
5	木		コッペパン					パン		814 35.4	
			豆腐グラタン	豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう パセリ	玉ねぎ	パン粉	油		塩 こしょう ホワイトルウ
			こまつなソテー			こまつな	もやし		油		塩 こしょう
			ポークピーンズ	大豆 豚肉		にんじん さやいんげん トマトピューレ	玉ねぎ	じゃがいも さとう	油		塩 こしょう クチャップ ソース 鶏だし
6	金		ご飯					米		776 32.5	
			ホキのレモンだれがけ	ホキ			しょうが レモン	かたくり粉 さとう	油		しょうゆ 酒 みりん
			ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま		しょうゆ
			豆腐チゲ	豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん にら	きくらげ 長ねぎ 白菜キムチ 白菜		ごま油		しょうゆ みりん 酒 中華だし 鶏だし
9	月		ご飯					米		789 34.9	
			鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが				しょうゆ みりん 酒
			煮びたし			こまつな にんじん	白菜	さとう			しょうゆ
			厚揚げと野菜のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸	さとう	油		しょうゆ 酒
10	火		コッペパン					パン		812 28.7	
			かぼちゃコロッケ	豚肉 おから たまご	ひじき	かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		塩 こしょう
			キャベツのレモンあえ				キャベツ 切干大根 レモン	さとう			しょうゆ
ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		こまつな にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ コンソメ				
11	水		ご飯					米		796 29.4	
			さばの竜田揚げ	さば			しょうが	かたくり粉	油		しょうゆ 酒
			即席漬け	かつお節			白菜 もやし たくあん				しょうゆ みりん
			さつま汁	厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根	さつまいも			煮干し
			紅まどんな				紅まどんな				
12	木		キャロットパン					キャロットパン		849 33.7	
			もち米団子	鶏肉 大豆ミート			玉ねぎ 干し椎茸	さとう かたくり粉 もち米	ごま油		塩 こしょう しょうゆ
			ひじき入り甘酢炒め		ひじき	にんじん	キャベツ コーン	さとう	油		酢 しょうゆ こしょう
			はるさめスープ	ベーコン 豆腐		にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ	はるさめ			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
13	金		エッグカレー(麦ご飯)					米 麦		812 33.3	
			エッグカレー(ルウ)	うすらたまご	牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ	じゃがいも			カレールウ
			鮭のマヨネーズ焼き	鮭		パセリ		パン粉	マヨネーズ		塩 こしょう ワイン
			大根じゃこのサラダ		しらす干し		キャベツ 大根 コーン レモン	さとう	オリーブ油		酢 しょうゆ
16	月		ご飯					米		855 36.2	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ たまご	青のり			小麦粉	油		
			おかかあえ	かつお節		ほうれんそう	白菜	さとう			しょうゆ
			肉みそおでん	厚揚げ 鶏肉 大豆ミート みそ		にんじん	大根 しょうが	じゃがいも (こんにゃく) さとう	油		しょうゆ 酒 けずり節
17	火		減量パン					パン		838 36.8	
			あじのパン粉焼き	あじ		パセリ		パン粉	オリーブ油		塩 こしょう
			みかンドレッシングサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン	みかんいよかんジュース さとう	オリーブ油		酢 塩 こしょう ワイン
			牛ごぼうのきのこパスタ	牛肉		ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブ油 バター		塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物		脂質	調味料	
18	水	牛乳	ご飯					米				
			かにたま	たまご かにかま	牛乳		玉ねぎ		さとう		しょうゆ 酒 塩	
			こまつなの塩ナムル				こまつな	キャベツ		ごま ごま油	ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう	
			麻婆はるさめ	豆腐 豚肉 みそ			にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ		はるさめ さとう かたくり粉 油	しょうゆ 酒	
19	木	牛乳	コッパン					パン				
			豆腐ハンバーグ	牛肉 豚肉 たまご 豆腐			玉ねぎ		パン粉		塩 こしょう	
			ブロッコリーの塩ゆで				ブロッコリー				塩	
			かぼちゃスープ	ベーコン	牛乳		パセリ かぼちゃ	玉ねぎ		じゃがいも	油	ホワイトルウ 塩 こしょう
			小袋和風ドレッシング (ハンバーグ用)								小袋和風 ドレッシング	
20	金	牛乳	ご飯					米				
			長ねぎとえびのかき揚げ	えび たまご			にんじん ざやいんげん	長ねぎ		さつまいも 小麦粉	油	塩
			甘酢あえ					キャベツ もやし		さとう		塩 しょうゆ 酢
			寄せ鍋	鶏肉 豚肉 たら 豆腐			春菊	白菜 しめじ		はるさめ		塩 しょうゆ 酒 煮干し 昆布
			ひじきのり佃煮				ひじきのり佃煮					
23	月	牛乳	お楽しみ給食									
			お楽しみ給食									
			お楽しみ給食									
			お楽しみ給食									

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

## \* ❄️ \* 「冬至」のこと、知っていますか？ \* ❄️ \*

今年は12月21日が冬至です。かぼくんたちと一緒に、冬至について学びましょう。



今日は冬至って聞いたんだけど、冬至って何??

冬至は、1年の中で昼が1番短く、夜は1番長くなる日のこと。1年で1番昼の時間が短いから、冬至は運氣が下がり、体も弱ると考えられていたの。それを乗り越えるために、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれたんだよ。



今日を境に、昼がだんだん長くなっていくのね。じゃあ、冬至にかぼちゃんを食べるのはどうしてなの?

かぼちゃんは別名、南瓜(なんきん)っていうでしょう? 幸運を呼び込むために、「ん=運」が重なる食材を食べるようになったんだって。



そういうことね! 僕たちを食べて、みんなの運氣がアップしますように♪

## 🍷 知っておきたい! 「かぼちゃん」の栄養

かぼちゃんにはビタミンEやβカロテンが多く、風邪の予防や、冷え性・肩こりの改善に効果的です。これらは脂溶性ビタミンのため、油と一緒にとることで、吸収率を高めることができます。炒め物や揚げ物にする他、ドレッシングで和えたり、厚揚げと一緒に煮たりして食べるのがおすすめです。



冬至の過ごし方	
①	かぼちゃんを食べる かぼちゃんとお豆の「いとこ煮」は、小豆缶を使えば簡単♪ 
②	「ん」のつくものを食べる かぼちゃんの他にもいろいろ! 
③	ゆず湯に入る 体ポカポカ~ 香りでリラックス♪ 
④	明日からまた健康で過ごせますように... ☆ 

🍷 担当栄養士より

冬といえば鍋ですね。共食(誰かと一緒に食事をする)は食育の一つです。家族みんなで鍋を囲み、楽しみながら食事をしましょう♪



### 今月の予定

- 12/4 市中学校駅伝競走大会
- 12/20,12/23 2学期末懇談会(午後)
- 12/24 2学期懇談会(終日)
- 12/25 2学期終業式