

12月 給食献立表

(Bグループ)

新潟市立亀田中学校

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って抵抗力を高め、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

肉類

魚介類

卵

大豆・大豆製品

牛乳・乳製品

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



日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・ 豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そ う	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂		
1 日 (月)	ゆで中華めん					小麦粉		エネルギー	875 kcal
	みそラーメンスープ	豚肉 みそ	わかめ	にんじん にら	もやし ねぎ しょうが にんにく メンマ(たけのこ)		油 ごま油	たんぱく質	32.7 g
	大学芋					さつまいも 砂糖	油	脂質	20.8 g
	五色漬け		昆布	こまつな にんじん	だいこん キャベツ	砂糖		食塩相当量	3.7 g
	牛乳		牛乳						
2 日 (火)	ごはん					米		エネルギー	810 kcal
	根菜汁	生揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	30.7 g
	鮭チーズフライ	鮭	チーズ			パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉	油	脂質	28.4 g
	切り昆布の煮つけ	油揚げ 打ち豆	昆布	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
3 日 (水)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー	816 kcal
	鶏肉とあさりのクリーム ソース	鶏肉 あさり 白いんげん豆	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	ホワイトルウ (小麦)	ホワイトルウ (乳) 油	たんぱく質	35.8 g
	ツナサラダ	ツナ(魚)		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		油	脂質	26.1 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
4 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	782 kcal
	豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質	30.2 g
	ししゃもフライ(2本)		ししゃも			パン粉(小麦) 小麦粉	油	脂質	26.6 g
	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ 切干しだいこん	砂糖	ごま	食塩相当量	2.3 g
	牛乳		牛乳						
5 日 (金)	とうもろこしごはん				とうもろこし	米		エネルギー	783 kcal
	ミネストローネ	白いんげん豆 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく		オリーブ油	たんぱく質	33.1 g
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	星型だよ☆		しょうが	砂糖 でん粉		脂質	24.1 g
	チーズ入りポテトサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量	3.2 g
	クリスマスカップデザート	豆乳	寒天		いちご	砂糖			
8 日 (月)	ごはん					米		エネルギー	892 kcal
	じゃがいもの オイスターソース煮	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	じゃがいも でん粉 砂糖	油	たんぱく質	27.3 g
	春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	油 ラード ショートニング	脂質	31.9 g
	ごま中華サラダ		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま 油	食塩相当量	2.9 g
	チーズ		チーズ						
9 日 (火)	ごはん					米		エネルギー	756 kcal
	すき焼き	牛肉 豚肉 豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質	35.7 g
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	脂質	22.4 g
	大根の浅漬け			こまつな	だいこん			食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
10 日 (水)	ゆかりごはん			しそ		米 砂糖		エネルギー	825 kcal
	ほたてと チンゲンサイのスープ	ほたて 豆腐		にんじん チンゲンサイ	もやし			たんぱく質	37.1 g
	とり肉と さつまいもの揚げ煮	鶏肉 大豆		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	でん粉 砂糖 さつまいも	油	脂質	21.2 g
	ヨーグルト		牛乳 寒天			砂糖		食塩相当量	2.9 g
	牛乳		牛乳						
11 日 (木)	横割りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー	803 kcal
	冬野菜のポトフ	ソーセージ		ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん とうもろこし セロリ	じゃがいも		たんぱく質	30.0 g
	太刀魚フライ	たちうお				パン粉(小麦) 小麦粉	油	脂質	37.0 g
	卵抜き タルタルソース(個)	大豆		パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量	3.3 g
	ポイルキャベツ				キャベツ				
	牛乳		牛乳						

