

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



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・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海藻	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)		プロッコリー	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			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)	牛乳		牛乳					
	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
9 日 (火)	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 756 kcal
	すきやき	牛肉 豚肉 豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきだけ 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
10 日 (水)	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					
	ゆかりごはん			しそ		米 砂糖		エネルギー 825 kcal
	ほたてとチングンサイのスープ	ほたて 豆腐		にんじん チングンサイ	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
11 日 (木)	ヨーグルト		牛乳 寒天			砂糖		食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
	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		プロッコリー 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		パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	パン粉(小麦) 小麦粉	油	脂質 37.0 g
11 日 (木)	卵抜きタルタルソース(個)	大豆			キャベツ	砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量 3.3 g
	ボイルキャベツ							
	牛乳		牛乳					

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・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そ	3群(カルボン) 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	
12 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 761 kcal
	うずら卵入り 豆腐の中華煮	うずら卵 豆腐 豚肉	あさり	にんじん チングンサイ	ねぎ はくさい しいたけ しょうが メンマ(たけのこ) にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 31.1 g
	切り干し大根のナムル			にんじん	切干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油	脂質 23.8 g
	りんご				りんご			食塩相当量 2.2 g
	牛乳		牛乳					
15 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 916 kcal
	さつま汁	豆腐 鶏肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		たんぱく質 26.9 g
	ぶりたれかつ	ぶり				米パン粉(小麦なし) 砂糖 でん粉	油	脂質 25.6 g
	たくあんあえ				きゅうり キャベツ だいこん	砂糖		食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
16 日 (火)	アーモンドそぼろごはん	鶏肉			しょうが グリンピース	米 砂糖	アーモンド	エネルギー 783 kcal
	もずくのスープ	豆腐	もずく		えのきたけ ねぎ			たんぱく質 30.4 g
	えびシユーマイ	えび たら			たまねぎ	パン粉(小麦) でん粉 小麦粉	油	脂質 26.8 g
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	はるさめ 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 3.6 g
	牛乳		牛乳					
17 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 745 kcal
	みそおでん	がんもどき ちくわ(魚) みそ	昆布	にんじん	だいこん	こんにゃく さといも 砂糖		たんぱく質 30.0 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 19.6 g
	きりざい	納豆		こまつな にんじん	だいこん	砂糖		食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
18 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 815 kcal
	味付けのり		のり			砂糖		たんぱく質 33.3 g
	大根と生揚げのみそ汁	生揚げ 打ち豆 みそ		にんじん こまつな	だいこん			脂質 34.8 g
	さばのごま揚げ	さば			しょうが	でん粉	ごま油	食塩相当量 2.4 g
	風味漬け				きゅうり キャベツ しょうが			
19 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 833 kcal
	冬至 こんだて うどん汁	豚肉 油揚げ かまぼこ(魚)		にんじん こまつな	しめじ ねぎ	うどん(小麦)		たんぱく質 24.5 g
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉	油	脂質 24.6 g
	ひじきの炒め煮	打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.4 g
	みかん				みかん			
22 日 (月)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 811 kcal
	キーマカレー	豚肉 大豆ミート		にんじん	たまねぎ にんにく カレールウ(小麦なし・乳なし)	じゃがいも	油	たんぱく質 24.8 g
	白菜のゆず ドレッシングサラダ	ツナ(魚)	寒天		はくさい きゅうり ゆず	砂糖 こんにゃく	油	脂質 24.0 g
	りんご				りんご			食塩相当量 3.1 g
23 日 (火)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 825 kcal
	ひじきのしそ佃煮		ひじき 寒天	しそ		砂糖 キヌア	油	たんぱく質 28.3 g
	肉団子と白菜のスープ	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	でん粉		脂質 27.2 g
	大豆とさつまいもの アーモンドがらめ	だいす				でん粉 さつまいも 砂糖	油 アーモンド	食塩相当量 2.5 g
一日あたりの平均		エネルギー 800kcal	脂質 24.9g	たんぱく質 30.0g	食塩相当量 2.5g			

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。給食では19日(金)に「ん」のつく「うどん汁」、「かぼちゃコロッケ」、「みかん」を出しますので、しっかりと食べて運気を呼び込みましょう！

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



今年の冬至は
12月22日

おはよう
Good morning

年越しそば



ねんまつねんし
年末年始の行事食には、

いわんわん
新年への願いがこめられています。



