



# 12月 給食献立表



今月の目標・・・残さず食べよう

西条市立河北中学校

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		
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	しょうゆ みりん 酒 けずり節		
5	木		コッパン					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		
			ポークビーンズ	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 いら	きくらげ 長ねぎ 白菜キムチ 白菜		ごま油 しょうゆ みりん 中華だし 鶏だし		
9	月		ご飯					米		789 34.9	
			鶏のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード	しょうゆ みりん 酒		
			ブロッコリーソテー			ブロッコリー にんじん	コーン		塩 こしょう		
			みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	干し椎茸		煮干し		
10	火		コッパン					パン		812 28.7	
			ちくわのごま揚げ	ちくわ				てんぷら粉	ごま 油		
			キャベツのカレーソテー			ピーマン	キャベツ		カレー粉		
			ABCスープ	ベーコン		こまつな にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ	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	さつままいも	煮干し		
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		
			紅まどんな				紅まどんな				
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		
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	のり	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		
			パテチョコ						パテチョコ		

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		ご飯					米		792 30.8	
			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		こまごま油		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		コッペパン					パン		857 35.9	
			豆腐ハンバーグ	牛肉 豚肉 たまご 豆腐			玉ねぎ	パン粉 さとう	塩 こしょう しょうゆ みりん		
			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
20	金		ご飯					米		801 34.2	
			長ねぎとえびのかき揚げ	えび たまご		にんじん さやいんげん	長ねぎ	さつまいも てんぷら粉	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
23	月		コーンピラフ	ハム			コーン えだまめ	米	バター	コンソメ 塩 こしょう	770 30.9
			ローストチキン	鶏肉		バジル	しょうが にんにく			しょうゆ ワイン 塩 こしょう	
			温野菜の添え物			にんじん ブロッコリー		じゃがいも		塩	
			ファイバースープ	豚肉		こまつな にんじん	玉ねぎ 大根 しめじ	麦		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
			いちごケーキ							いちごケーキ	

\* 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。



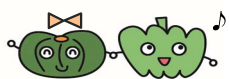
今日は冬至って聞いたんだけど、冬至って何??

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。



今日は境に、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?

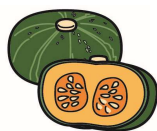
かぼちゃんは別名、南瓜(なんきん)っていうでしょう? 幸運を呼び込むために、「ん=運」が重なる食材を食べるようになったんだって。



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♪

