

# 12月分学校給食献立表

R1.12.1  
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類					
2 ・ 月	ごはん					こめ						
	牛乳		牛乳								732	
	鮭のチャンチャン焼き	さけ・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ	砂糖	バター	みりん			35.5	
	はくさいの塩昆布和え		塩昆布	こまつな・にんじん	はくさい			しょうゆ			17.0	
	お吸い物	鶏肉・豆腐 (かつお節)	干しわかめ (昆布)	小ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・塩			2.3	
納豆	納豆											
3 ・ 火	ごはん					こめ					731	
	牛乳		牛乳								25.9	
	がめ煮	鶏肉		にんじん・きぬさや	れんこん・ごぼう 干しいたけ	里いも・こんにやく 砂糖	油	しょうゆ・酒			16.7	
	博多ぬたえ	いか・みそ		にんじん・小ねぎ	だいこん・しょうが	砂糖	ごま	酢・みりん			1.6	
4 ・ 水	ごはん					こめ					867	
	牛乳		牛乳								29.9	
	厚揚げのステーキ風	厚揚げ			チャツネ・にんにく	でんぷん・小麦粉 砂糖	油	しょうゆ・酒			28.1	
	五目煮豆	大豆・さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう・枝豆	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん			2.6	
大根のみそ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	だいこん・えのきだけ	さつまいも							
5 ・ 木	小型ミルクパン					ミルクパン					877	
	牛乳		牛乳								31.8	
	野菜ラーメン	豚肉	牛乳	にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ	ラーメン玉	油	しょうゆ・塩・こしょう			32.8	
	春巻き	豚肉		にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが キャベツ・しいたけ・きくらげ	春雨・でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	油・ごま油	しょうゆ・XO醤 オイスターソース			4.3	
わかめとコーンのサラダ		干しわかめ		きゅうり・ホールコーン			青じそドレッシング					
6 ・ 金	ごはん					こめ					865	
	牛乳		牛乳								30.8	
	鶏肉とじゃがいもの照り煮	鶏肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも でんぷん・砂糖	油・ごま	塩・こしょう しょうゆ・みりん			28.7	
	かき玉汁	たまご・豆腐 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	でんぷん		しょうゆ・塩			2.7	
ひじきの佃煮		干しひじき			砂糖	ごま	酒・みりん・しょうゆ					
9 ・ 月	ごはん					こめ					808	
	牛乳		牛乳								34.4	
	ふろふき大根の肉みそがけ	豚肉・みそ (かつお節)	(昆布)		だいこん・しょうが・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒			24.7	
	つみれ汁	魚すりみ・みそ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・はくさい 干しいたけ	でんぷん・里いも		しょうゆ・酒・塩			2.0	
ふりかけ		のり			砂糖	ごま	しょうゆ					
10 ・ 火	ごはん					こめ					705	
	牛乳		牛乳								30.7	
	ちくわのお茶揚げ	ちくわ				小麦粉・でんぷん	油	お茶			20.2	
	およごし	みそ		にんじん・こまつな	だいこん・しょうが	里いも・砂糖	ごま	みりん			3.0	
温泉湯豆腐	豚肉・豆腐 (かつお節)	(昆布)		はくさい・根深ねぎ			しょうゆ・塩・酒 重曹					
11 ・ 水	ごはん					こめ					839	
	牛乳		牛乳								26.4	
	おからコロッケ	おから・ロースハム たまご	干しひじき ヨーグルト		たまねぎ・ホールコーン	小麦粉・パン粉	マヨネーズ・油	塩・こしょう			24.5	
	ポイルキャベツ/ソース				キャベツ			ソース			3.1	
飛鳥汁	鶏肉・厚揚げ みそ・(かつお節)	牛乳・(昆布)	にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ	さつまいも							
12 ・ 木	コッペパン					コッペパン					804	
	牛乳		牛乳								30.2	
	豆乳クリームスパゲティ	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	スパゲティ	バター	塩・こしょう・コンソメ 白ワイン			29.5	
	大根と水菜のサラダ		干しわかめ	水菜	だいこん・きゅうり		ドレッシング				3.2	
みかん				みかん								
13 ・ 金	ごはん					こめ					836	
	牛乳		牛乳								30.3	
	凍り豆腐の親子煮	鶏肉・凍り豆腐 かまぼこ・たまご (かつお節)	スキムミルク	小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	砂糖		しょうゆ・酒・塩			23.5	
	さつまいもの天ぷら					さつまいも 小麦粉・でんぷん	油	塩			3.0	
ひじき和え		ひじき	にんじん・しそ	キャベツ・きゅうり	砂糖		しょうゆ					

# 12月分学校給食献立表

R1.12.1  
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
16月	ごはん					こめ			828
	牛乳		牛乳						25.9
	厚揚げの中華煮	厚揚げ・豚肉・いか		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ	でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	20.9
	バンサンスー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・しょうゆ・塩	2.2
17火	大学いも					さつまいも・砂糖	油・黒ごま	しょうゆ	781
	ごはん					こめ			27.7
	牛乳		牛乳						23.3
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖		しょうゆ・酒	2.8
18水	磯香和え		のり	チンゲンサイ	もやし			しょうゆ・みりん	2.1
	のっぺい汁	鶏肉・厚揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん	だいこん・ごぼう 干しいたけ・れんこん	さといも・でんぷん こんにゃく		しょうゆ・みりん・塩	863
	ごはん					こめ			33.7
	牛乳		牛乳						27.6
19木	ボボティー (南アフリカ風ミートローフ)	豚肉・おから たまご	牛乳		たまねぎ・レーズン チャツネ・レモン汁	パン粉	アーモンド	塩・こしょう カレー粉・ナツメグ ソース・ケチャップ	2.1
	ベジタブルソテー			にんじん	ホールコーン・グリーンピース		バター	塩・こしょう	3.8
	ポイキ(肉と野菜の煮込み)	鶏肉		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	塩・こしょう ローリエ・赤ワイン	805
	食パン					食パン			32.3
20金	牛乳		牛乳						29.5
	はくさいと肉団子のスープ煮	鶏肉	スキムミルク	にんじん・ロココリー	はくさい・しょうが・根深ねぎ	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ	3.8
	マカロニサラダ	ロースハム			キャベツ・きゅうり ホールコーン	マカロニ	マヨネーズ	塩	876
	手作りりんごジャム				りんご・レモン汁	砂糖			32.0
23月	ごはん					こめ			20.7
	牛乳		牛乳						2.3
	きびなごフライ		きびなご		たまねぎ	小麦粉・パン粉	油	塩	776
	冬至かぼちゃのいとこ煮	あずき		かぼちゃ		砂糖		しょうゆ	31.5
24火	豚汁	豚肉・厚揚げ みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう れんこん	さつまいも こんにゃく	油		20.3
	味付けのり		のり						2.7
	ごはん					こめ			905
	牛乳		牛乳						24.9
24火	赤魚の揚げがらめ	赤魚			しょうが	でんぷん・小麦粉 砂糖	油	しょうゆ・みりん	30.5
	かんころ煮しめ	さつ揚げ・油揚げ	干しひじき	にんじん	蒸しかんころ・枝豆 干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	3.0
	はくさいのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	葉ねぎ	はくさい・えのきだけ	さといも			
24火	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			905
	チキンカレー (カレー)	鶏肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん	にんにく・たまねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース ケチャップ・しょうゆ	24.9
	牛乳		牛乳						30.5
	切干大根とひじきのサラダ	かにかま	干しひじき		切干大根・きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ・酢・塩	3.0
ブラウニー	たまご	生クリーム			砂糖・小麦粉	アーモンド・バター	ココア ベーキングパウダー		

【12月の給食のめあて】 **じょうぶな体をつくろう**  
・3度の食事や間食、夜食をきちんと考えて食べましょう!




**もっと野菜を食べましょう!!**

みなさんは、野菜を十分に食べていますか? 生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値のひとつに「野菜を350g以上食べましょう」と掲げられています。佐賀県では、たくさんの野菜が作られていますが、野菜を食べている量は全国でも下位の方です。とくに佐賀県女性の平均は252gと、目標量より100gも少ない結果になっています。

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を食べることができません。

1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。

ふゆやさいで、げんきモリモリ



今日は何の日? **冬至(12月22日)**

12月22日は冬至。1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

♪冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります♪

なんさん (かぼちゃ)	れんこん	にんじん	ぎんなん	きんかん	うどん (うどん)
----------------	------	------	------	------	--------------

