



12月 予定 こんだて 表

2022年 12月 芝山町学校給食センター

<中学校用>

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をとるのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (木)	ごはん		アジフライ じゃがいものみそ汁 豚肉とキャベツの回鍋肉	あじ、みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく、あつあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも、さとう	あぶら さとう ごま バター アーモンド	863 15.4	28.1 2.7	回鍋肉の回鍋とは、一度調理した食材を鍋に戻すことを言います。油炒めた野菜を肉の鍋に戻して味付けします。
2日 (金)	キムチ チャーハン		鶏肉の香味焼き 水ぎょうざのスープ キャラメルポテト	ぶたにく たまご とりこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キムチ、ねぎ にんにく しょうが はくさい	こめ、むぎ さとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごま バター	930 13.3	30.4 3.0	キャラメルポテトは、バターと砂糖で手作りキャラメルを作り、揚げたさつまいもとアーモンドをかかめます。
5日 (月)	ごはん		魚の竜田揚げ ラーメン風みそ汁 中華クラゲのサラダ シュークリーム	もうかざめ なると やきぶた くらげ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし もやし、ねぎ きゅうり	こめ、こめ でんぶ さとう シュークリーム	あぶら ごま	800 14.8	27.0 2.9	
6日 (火)	ソフト めん		ひき肉とおからのミートソース 野菜チップス ミモザサラダ	ぶたにく だいず おから いんげんまめ、たまご	牛乳	にんじん セロリ トマト、パセリ	にんにく たまねぎ はくさい、きゅうり、レモン	ソフトめん さつまいも こむぎこ さとう	バター あぶら	787 14.6	21.3 2.6	給食センターのミートソースは具だくさんです。たくさん野菜の他に、大豆やおからを入れて栄養満点です。
7日 (水)	茶飯		おでん バリバリえびワンタン(☆2つ) 切干大根とツナの和え物	えび、ツナ かんもぎ、いけ うずらたまご ちくわ、はんぺん、あげ	牛乳 チーズ	こまつな	にんにく だいこん きゅうり	こめ パンこ こむぎこ	あぶら ごま	775 15.3	33.0 3.2	おでんのおいしい寒さになりました。今日のおでんの具は、全部で10種類。おだてでコトコト煮込んで作ります。
8日 (木)	ごはん		白身魚のピザソース焼き チョレギサラダ カリフラワーのクリーム煮 マスカットゼリー	メルルサー ベーコン いんげんまめ	牛乳 わかめ	にんじん かんこく	にんにく たまねぎ きゅうり	こめ こむぎこ さとう ゼリー	バター あぶら ごま	835 15.7	25.1 2.8	冬が旬のカリフラワー。もこもことした白い部分は、花のつぼみです。花を食べる野菜「花野菜」と呼ばれます。
9日 (金)	麦 ごはん		生揚げと大根の肉みそ煮 中華きゅうり もものヨーグルトソース	ぶたにく みそ なまあげ うずらたまご	牛乳 ヨーグルト クリーム	こまつな にんじん	にんにく しいたけ だいこん きゅうり、もも	こめ、むぎ さいも さとう	あぶら ごま	866 14.6	31.4 2.5	中学校1年生中止
12日 (月)	ごはん		さわらのみそマヨ焼き カレー肉じゃが しそひじき和え	さわら みそ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき きゅうり もやし、キャベツ	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ バター	810 12.5	27.0 3.0	
13日 (火)	コッペ パン		カラフルオムレツ ブラウンシチュー フルーツポンチ	たまご ウインナー ぶたにく いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン、パセリ	たまねぎ とうもろこし セロリ、しめじ、マッシュルーム もも、みかん、りんご、パイナップル	パン さとう こむぎこ じゃがいも、ゼリー	あぶら バター	916 15.2	32.9 3.8	カラフルオムレツは、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、ウインナー、チーズを入れたカラフルなオムレツです。
14日 (水)	ごはん		豆腐ナゲット さつまいも入り豚汁 にんじんしりしり	とうふ、みそ とりこ たまご ぶたにく、ツナ、かつお	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう ごぼう にんにく、たまご	こめ でんぶ はちみつ さつまいも	あぶら ごま	820 15.3	27.1 2.4	☆とうふナゲット:2つ
15日 (木)	ごはん		キャベツメンチカツ かぶと生揚げのみそ汁 春雨サラダ ひとろりんごゼリー	ぶたにく あつあげ たまご ぎょにん(ソーセージ)、みそ	牛乳	にんじん かぶのほ	キャベツ しめじ かぶのみ きゅうり、もやし	こめ パンこ はるさめ さとう、ゼリー	あぶら ごま	782 12.5	24.9 2.8	かぶのみそ汁はかぶの実と葉、両方を使います。かぶは葉は緑黄色野菜、実は淡色野菜に分類されます。
16日 (金)	麦 ごはん		ポークカレー 小えびのサラダ(ドレッシング) 焼きりんご	ぶたにく いんげんまめ えび	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	にんにく とうもろこし たまねぎ きゅうり、キャベツ、りんご	こめ、むぎ じゃがいも ルウ さとう ドレッシング	あぶら バター	889 11.6	22.2 2.5	給食センター手作りのデザート「焼きりんご」。トロツとした食感が格別です。
19日 (月)	ごはん		チキンカツ キムチ入りみそ汁 ほうれん草ののり和え ひとろぶどうゼリー	とりこ たまご ぶたにく とうふ、みそ	牛乳 きざみのり	にんじん にら	はくさい えのき ほうれん草 もやし、ねぎ	こめ こむぎこ パンこ キムチ さとう、ゼリー	あぶら	820 15.8	27.3 2.6	
20日 (火)	中華麺		野菜たっぷりちゃんぽんめん 肉まん フルーツヨーグルト	ぶたにく さつまあげ なると かまぼこ、いけ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	にんにく とうもろこし はくさい、もも もやし、きくらげ、パナナ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら	860 16.0	19.8 3.0	今日は、サラダの代わりにちゃんぽんめんにたくさんの野菜を入れました。ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。
21日 (水)	ごはん		さばのみそ煮 スタミナなっとう ふわふわ豆腐だんごスープ	さば、みそ とりこ かつおぶし たまご、なっとう、とうふ	牛乳	にんじん こまつな オクラ	にんにく はくさい えのき、ねぎ ほうれん草	こめ さとう でんぶ ミルメーク	あぶら ごま	799 15.5	27.2 2.5	ふわふわ豆腐団子は、鶏肉と豆腐を混ぜた生地を1つずつ丸めて鍋に落として作ります。体が温まりますよ。
22日 (木)	エスニック ピラフ	ジョ ア	ローストチキン(☆2本) コンソメスープ シーザーサラダ ロールケーキ	ウインナー とりこ ベーコン	ジョア	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく かぼちゃ とうもろこし エリンギ、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ にんにく クルトン さとう、はちみつ、ケーキ	あぶら ドレッシング	766 13.4	23.3 4.6	今年最後の給食は、クリスマス献立です。みなさん、よいお年を。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均	基準
830	830
26.8	26.8
14.5	2.9

*エネルギー比%



冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみです。ごちそうを食べる機会が多い一方で、冬休み中は寒くて外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、規則正しい食生活と体を動かすことを意識して過ごしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べると体が温まり、脳にエネルギーが補給されて元気に活動できるようになります。また、日中に日を浴びて体を動かすと、夜、寝付きが良くなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!

冬休みは、クリスマスやお正月など、おいしい食行事もたくさんありますが、食べ過ぎに注意して、よくかんで食べることを意識しましょう。おやすみと食べる場合は、朝・昼・夜の食事に影響しないよう、時間と量を考えましょう。「テレビを見ながら」「スマートフォンといじりながら」の「ながら食べ」は、食べた量がわからなくなり、食べ過ぎにつながるのので気をつけましょう。

