



12月予定こんだて表

<中学校用>

2023年 12月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内ではたつき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をとどめる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (金)	ごはん		鶏のから揚げ さつまいも入り豚汁 ほうれん草のりしめじ ラムネゼリー	とりこ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう きざみり	にんじん ほうれん草 だいこん、えのき、ごぼう	にんにく、ねぎ しょうが	こめ、さとう さつまいも でんぶん	あぶら	839	28.2	☆鶏のから揚げ:2つ
4日 (月)	ごはん		白身魚のピザソース焼き 青のりビーンズ ラーメン風みそ汁 牛乳プリン	しいら やきぶた なると、みそ だいず	ぎゅうにゅう チーズ わかめ あおのり	にんじん たまねぎ ごまつな とうもろこし	パセリ、トマト にんにく、ねぎ たまねぎ ごまつな とうもろこし	こめ はるさめ じゃがいも でんぶん、プリン	あぶら	819	22.6	
5日 (火)	中華麺		塩たんめんスープ 揚げぎょうざ 中華きゅうり ぶどうゼリー	ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん ごまつな ごまつな ほうろく、たまねぎ、きゅうり	にんにく、ねぎ しょうが、もやし ごま	あぶら ごま さとう	あぶら	776	27.3	☆あげぎょうざ:2つ
6日 (水)	ごはん		チキンカツ きのご汁 にんじんナポリタン	とりこ ぶたにく たまご あぶらあげ、とうふ	ぎゅうにゅう チーズ たまご きゅうり	にんじん ごまつな ピーマン、パセリ なめこ、まいたけ、たまねぎ	だいこん しいたけ、ねぎ たまねぎ	こめ、さとう ごま マーガリン パンこ さといも	あぶら	808	27.8	小学校4年生中止
7日 (木)	ごはん		ブラウンシチュー 揚げごぼうのサラダ いちごの牛乳寒天	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん セロリ、しめじ たまねぎ マッシュルーム、キャベツ きゅうり、ごぼう、いちご	にんにく、ねぎ じゃがいも さとう	こめ あぶら さとう	あぶら	820	25.5	いちごの牛乳寒天は、芝山町の給食センターのオリジナル献立です。寒天の代わりにアガーを使って、とろとろ食感に仕上げます。
8日 (金)	鶏五目 ごはん		さばのカレー竜田揚げ かき玉汁 ブロッコリーとツナの和え物	とりこ あぶらあげ さば、たまご かまぼこ、ツナ	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん ごぼう、えのき チンゲンサイ ブロッコリー もやし	にんにく、ねぎ しいたけ、ねぎ たまねぎ さとう	こめ あぶら ごま	あぶら	732	32.2	
11日 (月)	麦 ごはん		生揚げと大根の肉みそ煮 春巻き 黄桃のヨーグルトソース	ぶたにく なまあげ うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム	にんじん ごまつな たまねぎ しいたけ、おうとう	にんにく、しょうが だいこん たまねぎ さとう	こめ、むぎ ごま さとう	あぶら	988	35.8	冬野菜の代表、大根。大根の辛味成分には、消化を助ける働きがあります。
12日 (火)	コッペパン (チョコ)		ほうれん草のグラタン トマトとたまごのスープ 焼肉サラダ	ベーコン いんげんまめ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ たまご きゅうり	ほうれん草 たまねぎ トマト にんにく セロリ、きゅうり、もやし	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ さとう	パン、チョコ マカロニ あぶら パンこ さとう	あぶら	764	33.8	小学校6年生中止
13日 (水)	ごはん		鶏肉のみそ漬け 肉じゃが キャベツときゅうりの浅漬け アセロラゼリー	とりこ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう おこんぶ	にんじん いんげん しょうが たまねぎ しらたき、キャベツ、きゅうり	にんにく しょうが さとう	こめ さとう あぶら じゃがいも ゼリー	あぶら	856	24.3	
14日 (木)	ごはん		魚の竜田揚げ 中華クラゲのサラダ 春雨と肉団子のみそ汁	もうかざめ とりこ みそ、くらげ	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん ごまつな ほうろく、もやし、えのき	にんにく しょうが はるさめ さとう	こめ でんぶん ごま はるさめ さとう	あぶら	783	27.5	10月の献立で好評だった魚の竜田揚げ。もうかざめというサメを使っています。
15日 (金)	麦 ごはん		チキンカレー 野菜チップス 小松菜とジャコのとえ物	とりこ いんげんまめ	ぎゅうにゅう ちりめんしんじょ	にんじん ごまつな たまねぎ マッシュルーム れんこん、ごぼう、しょうが	にんにく、しょうが たまねぎ さとう	こめ、むぎ あぶら チャツネ カレールー さつまいも でんぶん	あぶら	834	26.2	給食の野菜チップスは、さつまいもとごぼうとれんこんの3種類をミックスしています。
18日 (月)	ごはん		いかのヤムニョム風 もやしのナムル とうふとザーサイのスープ	いか たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ほうれん草 えのき、ねぎ たけのこ、ザーサイ、もやし	にんにく、しょうが はるさめ さとう	こめ でんぶん ごま さとう	あぶら	721	24.8	
19日 (火)	アーモンド トースト		カリフラワーのクリーム煮 スパゲッティナポリタン 花みかん	ベーコン いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ たまご	にんじん とうもろこし パセリ、ピーマン、はるさめ、しめじ マッシュルーム、カリフラワー たまねぎ、キャベツ、みかん	にんにく、しょうが ごま さとう	こめ、むぎ あぶら アーモンド あぶら マーガリン	あぶら	826	33.9	カリフラワーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。冬の今頃が旬の野菜です。
20日 (水)	ごはん		チーズインハンバーグ じゃがいものきんぴら 白菜と大根のみそ汁	とりこ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな ほうろく、ごぼう、ねぎ れんこん、えだまめ、ねぎ	だいこん はるさめ さとう	こめ さとう ごま じゃがいも	あぶら	876	30.8	
21日 (木)	エスニック ピラフ	ジョア	ローストチキン(2本) 聖夜のミネストローネ かぼちゃのサラダ 焼きプリンタルト	ワインナー とりこ ベーコン ハム	ジョア	にんじん たまねぎ グリーンピース パセリ、かぼちゃ、しそ、セロリ キャベツ、きゅうり	にんにく たまねぎ マカロニ アーモンド じゃがいも、さつまいも、タルト	こめ、むぎ あぶら ほちみつ マヨネーズ マカロニ アーモンド	あぶら	857	24.9	2学期最後の給食は、冬至とクリスマスとの献立です。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。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
819	28.4	830	20~30
13.4	2.9	13~20	2.5
		%*	%*
		%*	g以下

*エネルギー比%

**12月の
おすすめ食材**



ほうれん草
1年中売っていますが、12月から1月にかけて旬を迎える冬野菜です。冬のほうれん草は甘味が強く、栄養価も高くなっています。



だいこん

おでんやみそ汁など、寒い日の煮込み料理におすすめ。大根の辛味成分は、先端に多く、葉に近い部分は甘くてサラダやおろしでも食べられます。



カリフラワー

ブロッコリーとよく似ていますが、緑色のブロッコリーは緑黄色野菜、カリフラワーは淡色野菜なので、栄養価が異なります。

12月22日
は
冬至です！

冬至は、一年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると昼の時間が長くなることから「太陽の生まれ変わる日」とされてきました。

冬至に、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひかないと言われています。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

パズルグリッド

① 写真を撮る道具。
② 洋服などに使われる留め具。
③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

答え:「バランスよくたべよう」 冬休みの間も、食事の栄養バランスに注意して過ごしましょう。