



<中学校用>

12月予定こんだて表

2024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	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2日 (月)	五目 チャーハン		揚げぎょうざ ラーメン風みそ汁 豆乳ブラマンジェ・ブルーベリーソース	ぶたにく なと、みそ たまご やきぶた、とうふ	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんじん チンゲンサイ しいたけ とうもろこし たまねぎ、にんにく、ブルーベリー	ねぎ、もやし しいたけ こむぎこ さとう	こめ、むぎ こむぎこ さとう	あぶら	825	29.5	☆揚げぎょうざ: 全員2つ ブラマンジェはフランス語で「白い食べ物」を意味するデザートです。
3日 (火)	小学校1年生のリクエストこんだて			とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう ベーコン マッシュルーム	にんじん パセリ ブロッコリー たまねぎ、にんにく、もも、みかん、パイ	カリフラワー とうもろこし じゃがいも ドレッシング さとう、ゼリー、サイダー	パン、こめ こむぎこ バター ドレッシング さとう、ゼリー、サイダー	あぶら	800	28.1	芝山小学校1年生、初めてのリクエスト給食です。さて、どんなこんだてをリクエストしてくれたかな？
4日 (水)	ごはん		鶏肉とカシューナッツの炒め物 わかめスープ やみつきキャベツ ひと口桃ゼリー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しいたけ きゅうり キャベツ、にんにく、えのき	しょうが、ねぎ しいたけ きゅうり ゼリー	こめ、さとう さつまいも でんぶん ごま	あぶら カシューナッツ ごま	828	28.9	
5日 (木)	ごはん		いかのチリソース 肉豆腐 かぶの昆布和え	いか ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう おこんぶ	にんじん こまつな しょうが、ねぎ はくさい、えのき しいたけ、しらたき、きゅうり	にんにく、かぶ こまつな しょうが、ねぎ はくさい、えのき しいたけ、しらたき、きゅうり	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま	825	27.3	かぶは実と葉で栄養素が異なる野菜。白い身の部分は4群の淡色野菜。葉は3群の緑黄色野菜です。
6日 (金)	ごはん		チーズハンバーグ 白菜と大根のみそ汁 カリカリポテトサラダ みかんクレープ	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな きゅうり、とうもろこし、ねぎ	だいこん はくさい キャベツ きゅうり、とうもろこし、ねぎ	こめ さとう じゃがいも クレープ	あぶら	915	32.9	冬が旬の野菜、白菜と大根のみそ汁です。野菜をよく煮ると、具の野菜からも良いだしがとれます。
9日 (月)	ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き キムチ入りみそ汁 さつまいもチップス(シュガー味)	あきさけ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん にら はくさい、もやし、キムチ、ねぎ	しょうが、えのき しめじ、えのき とうもろこし	こめ さとう さつまいも	あぶら	756	21.5	ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理。鮭などの魚と野菜を焼いて、味噌で味付けします。
10日 (火)	パンズ パン		コロッケバーガー(コロッケ/千切りキャベツ) カリフラワーのクリーム煮 花みかん	ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ カリフラワー はくさい、きゅうり、たまねぎ	キャベツ しめじ、みかん きゅうり、とうもろこし、ねぎ	パン じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	806	31.6	パンズパンにコロッケと千切りキャベツをはさんで、コロッケバーガーを作りましょう。
11日 (水)	麦 ごはん		生揚げと大根の肉みそ煮 えびワンタン 手作りアップルパイ	ぶたにく みそ、えび あぶらあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう みそ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ だいこん、りんご	しょうが、えのき たまねぎ しいたけ きゅうり、とうもろこし	こめ、むぎ こむぎこ さとう さつまいも	あぶら	954	34.6	☆えびワンタン: 全員2つ
12日 (木)	きのこ ごはん		ひれかつ 具だくさん豚汁 ほうれん草のごまみそ和え ワインゼリー	ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ、みそ、ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれん草 だいこん きゅうり	しめじ、えのき こぼろ、ねぎ だいこん きゅうり	こむぎこ パンこ さといも さとう、ゼリー	あぶら ごま	791	25.7	
13日 (金)	ごはん		白身魚(すずき)のチーズパン粉焼き キャベツとベーコンのみそ汁 パスタサラダ	すずき ベーコン あぶらあげ みそ、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん きゅうり、とうもろこし	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり、とうもろこし	こめ、さとう パンこ じゃがいも スパゲッティ	マヨネーズ あぶら	785	31.3	
16日 (月)	ごはん		チキン南蛮 小松菜のじゃこ和え しいたけと豆腐のお吸い物 マスカットゼリー	とりにく かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しいたけ	こめ、こめこ こむぎこ さとう、ふ ゼリー	あぶら タルタルソース	839	26.1	チキン南蛮は、カリッと揚げたとり天に甘酢をからめて、上からタルタルソースをかけます。
17日 (火)	中学校2年生のリクエストこんだて			ぶたにく なと	ぎゅうにゅう のり	にんじん、にら ほうれん草 たまねぎ、ねぎ チンゲンサイ キャベツ、もも とうもろこし、えのき、パイ、みかん	しょうが、えのき たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん でんぶん こめこ さとう、ゼリー	あぶら	887	27.8	
18日 (水)	ごはん		手作りチャーシュー 中華くらげのサラダ ふわふわ豆腐団子スープ ココアワッフル	ぶたにく とりにく とうふ たまご、ちゅうかくらげ	ぎゅうにゅう 豆腐	にんじん こまつな えのき、もやし きゅうり	しょうが はくさい えのき、もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん ワッフル	あぶら ごま	798	26.4	給食センターで作るチャーシューは、豚も肉のブロックをタコ糸で縛って1時間半煮て作ります。
19日 (木)	ごはん		さばのゆずみそ煮 きりたんぼ スタミナなっとう	さば、みそ とりにく なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう ゆず	にんじん オクラ ほうれん草 はくさい、ねぎ しいたけ、しらたき、まいたけ	しょうが、せり ゆず、ごぼう はくさい、ねぎ しいたけ、しらたき、まいたけ	こめ さとう きりたんぼ	ごま	785	26.5	12/19小学校6年生中止 今年は、12月21日(土)が冬至です。冬至の日に、ゆずを入れたお風呂に入り、かぼちゃを食べる風習があります。
20日 (金)	むぎ ごはん		チキンカレー 冬至のかぼちゃサラダ 青のりビーンズ	とりにく いんげんまめ だいず ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり、とうもろこし	にんにく、しょうが たまねぎ はちみつ	こめ、むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	890	28.7	
23日 (月)	ケチャップ ライス		鶏肉のはちみつ煮 野菜スープ シーザーサラダ クリスマスケーキ	鶏肉 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース こまつな キャベツ、しめじ ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム キャベツ、しめじ とうもろこし	こめ さとう はちみつ クルトン、ケーキ	バター ドレッシング	798	31.2	今年最後の給食は、クリスマス献立です。また、来年元氣にお会いしましょう！

*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	28.6	650	20~30
14.5	2.9	13~20	2.0
		*エネルギー比%	

冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

食べ過ぎに気をつけよう!

寒くて朝起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きをして、朝ごはんを食べましょう。

クリスマスやお正月など、年末年始はおいしい食事の行事が続きます。暴飲暴食や食べ過ぎには注意しましょう。

12月 食の記念日カレンダー



●12月21日「冬至(とうじ)」
冬至は1年の中でもっとも昼が短く夜が長い日です。
冬至にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつく名前の食べ物を食べて、ゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。



●12月31日「大晦日(おおみそか)」
月末の日を「みそか」、1年最後のみそかの12月31日を「大みそか」といいます。
大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼び、年越しそばを食べると、細く長く長生きできると言われる縁起物です。

