

# 12月献立予定表

令和6年度 高南学校給食共同調理場



【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
2	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	796
		ほっけのパン粉焼き	ほっけ	にんにく	オリーブオイル パン粉	35.1
		切り干し大根のさっぱり和え	ハム	切干大根 にんじん キャベツ きゅうり	砂糖	25.2
		かぼちゃのほうとう汁	豚肉 油揚げ	にんじん 大根 白菜 かぼちゃ	油 ほうとう	2.5
3	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	787
		とり肉とれんこんの甘酢あん	とり肉 大豆	れんこん にんじん	油 砂糖	32.9
		かぶの塩もみ		かぶ きゅうり キャベツ	ごま	23.5
		ぼかぼかみそ汁	豚肉 油揚げ	にんじん 大根 こんにゃく 白菜 ねぎ	油 里芋	2.4
4	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	802
		あじの塩こうじ焼き	あじ			22.4
		白菜の昆布和え	昆布	白菜 きゅうり にんじん		20.5
		雪見汁	豚肉	にんじん えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜	油 白玉	1.4
5	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	811
		ぎょうざ	豚肉 とり肉		ぎょうざの皮	30.8
		れんこんチップサラダ	大豆	れんこん にんじん キャベツ きゅうり レモン	油 砂糖	27.3
		麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐	しいたけ たけのこ たら ねぎ にんじん	油 ごま油	2.4
6	金	うどん 五目汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん 大根 しいたけ ねぎ	うどん 油	811
		牛乳	牛乳			31.6
		ごま和え		もやし キャベツ いんげん	ごま 砂糖	23.0
		手作りかぼちゃプリン	生クリーム 牛乳	かぼちゃ	砂糖	2.6
9	月	ごはん のりの佃煮 牛乳	牛乳 のり		米	835
		厚焼き玉子	たまご			35.8
		小松菜のからしマヨ和え	ハム	こまつな もやし コーン	ノンエッグマヨネーズ	29.6
		キャベツと肉団子の具たくさん汁	豆腐 とり肉	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	パン粉	3.2
10	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	809
		さばのみぞれ煮	さば	大根	砂糖	37.1
		のり酢和え	ツナ のり	小松菜 きゅうり もやし にんじん		27.4
		さつま汁	豚肉 豆腐	にんじん 大根 ねぎ こんにゃく	油 さつまいも	2.6
11	水	セルフハンバーガー	豚肉 とり肉	たまねぎ	パン 砂糖	790
		牛乳	牛乳			34.5
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	32.9
		コンソメスープ	あさり ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ	油 マカロニ じゃがいも	2.6
12	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	800
		揚げ出し豆腐の肉みそがけ	豆腐 鶏ひき肉		油 砂糖	32.7
		梅おかか和え	かつお節	うめ キャベツ もやし 小松菜		26.9
		けんちん汁	豚肉	大根 にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう	油	2.2
13	金	かぼちゃカレー	豚ひき肉 大豆	たまねぎ にんじん かぼちゃ	米 油	849
		牛乳	牛乳			26.1
		大根サラダ	かまぼこ	大根 きゅうり コーン	油 砂糖	25.7
		りんご		りんご		2.9

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
16	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	807
		きりざい	納豆 チーズ かつお節	にんじん たくあん 小松菜	ごま	30.6
		れんこんきんぴら	さつま揚げ	れんこん こんにゃく いんげん	ごま油 砂糖	21.1
		きりたんぼ鍋	豚肉 豆腐	にんじん 大根 しめじ 白菜 ねぎ	油 きりたんぼ	2.0
17	火	キムチごはん 牛乳	豚肉 牛乳	たけのこ キムチ ねぎ	米 ごま油	797
		春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	春雨 砂糖 ごま油	35.0
		中華コーン卵スープ	とり肉 たまご	にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜	油	23.0
		ヨーグルト	ヨーグルト			2.8
18	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	763
		たらと大豆のチリソース	たら 大豆	たまねぎ ねぎ	油 じゃがいも 砂糖	33.7
		バンバンジーサラダ	ささみ	もやし きゅうり	ごま	4.5
		岩船麩のみそ汁	豆腐 わかめ	大根 にんじん えのきたけ	岩船麩	2.5
19	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	832
		阿賀北ポークのはちみつみそ焼き	阿賀北ポーク		はちみつ ごま油	30.4
		ポテトサラダ	ハム チーズ ヨーグルト	にんじん きゅうり	じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	30.2
		白菜のトロトロスープ	かまぼこ	白菜 にんじん えのきたけ ねぎ	春雨	2.8
20	金	米粉麺 ミートソース	牛乳 豚ひき肉 大豆		米粉麺	828
		牛乳				35.1
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり	コーン 油 砂糖	27.3
		チーズ	チーズ			3.0
23	月	ツナカレーピラフ 牛乳	ツナ 牛乳	たまねぎ グリンピース パプリカ	米 オリーブオイル 砂糖	909
		ひじきと大豆のサラダ	ひじき 大豆 ハム	にんじん キャベツ	油 砂糖	31.7
		あさりのクラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	油	33.0
		クリスマスいちごケーキ	たまご		砂糖 いちごジャム 小麦粉	0.7

## 寒さに負けない！ 冬の生活習慣

寒さが身にしみる季節になってきました。休みの日も、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜや感染症予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気をつけましょう。



















### ◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



# 12月給食カレンダー

月	火	水	木	金
<b>2</b> きりほしだいこん 切干大根の さっぱり和え ほっけのパン粉焼き ごはん かぼちゃのほうとう汁 	<b>3</b> かぶの塩もみ とり肉とれんこんの甘酢あん ごはん ほかほかみそ汁 	<b>4</b> ほうさいこんあ 白菜の昆布和え あじの塩こうじ焼き ごはん 雪見汁 	<b>5</b> れんこんチップサラダ ぎょうざ ごはん 麻婆豆腐 	<b>6</b> てづく 手作りかぼちゃプリン ごま和え うどん 五目汁 
<b>9</b> こまつな 小松菜の からしマヨ和え 厚焼きたまご のりのつくだに ごはん キャベツと肉回りの具たくさん汁 	<b>10</b> のり酢和え さばのみぞれ煮 ごはん さつま汁 	<b>11</b> コールスローサラダ ハンバーグ(てりやきソース) セルフハンバーガー(横割りのパン) コンソメスープ 	<b>12</b> うめおかか和え 揚げ出し豆腐の肉みそかけ ごはん けんちん汁 	<b>13</b> りんご かぼちゃカレー だいこん大根サラダ 
<b>16</b> れんこんきんぴら きりざい ごはん きりたんぼ鍋 	<b>17</b> ヨーグルト 春雨サラダ キムチごはん 中華コーンたまご卵スープ 	<b>18</b> バンバンジーサラダ たらと大豆のチリソース ごはん 岩船麩のみそ汁 	<b>19</b> ポテトサラダ あがきた阿賀北ポークのはちみつみそ焼き ごはん 白菜のとろろスープ 	<b>20</b> チーズ コーンサラダ ミートソース 米粉麺 

**23**  
 クリスマスいちごケーキ  
 ひじきと大豆のサラダ  
 ツナカレーピラフ  
 クリームシチュー  


**かぜを予防して元気に過ごそう!**  
 えいよう 栄養バランスのよい食事と運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めましょう。また、石けんを使ってあらた手洗いやうがいをいしましょう。  
 部屋の空気を入れ換えて、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

**しょくじ 食事**  
**うんどう 運動**  
**すいみん 睡眠**  
**てあら 手洗い・うがい**

