



楽しい給食



令和5年度12月

小郡中

小郡学校給食センター 給食予定献立表

12月の給食目標…体をつくる食品を知ろう・冬の食生活について知ろう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I材料 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる		
	1群 肉・魚・卵・大豆	2群 乳製品・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実類	
1 金 パン スパニッシュオムレツ ケチャップ炒め コーンポタージュ	スパニッシュオムレツ とりにく ベーコン しろはなまめペースト		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ たまねぎ とうもろこし しめじ	パン でんぷん じゃがいも	あぶら	756 28.6 乳製品・果物
たまごは、たくさんの栄養素が含まれています。その中でも鉄分は、体の中で利用されやすく、貧血を予防してくれる働きがあります。							
4 月 ごはん あつやきたまご 豚丼の具 具だくさんのみそ汁	あつやきたまご ぶたにく なまあげ 麦みそ	 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 白ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ しらたき さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	723 26.3 種実類・魚
みそは、日本の食生活を支えてきた伝統食品で、大豆に麹や塩を混ぜて発酵させた調味料です。地方によって材料や塩加減が違います。							
5 火 ごはん いわしのかりん揚げ 白菜とわかめの酢のもの けんちん汁	いわし とりにく とうふ	わかめ	にんじん こまつな にんじん ねぎ	はくさい だいこん しいたけ	こめ こくとう でんぷん さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま	713 29.7 淡色野菜・小魚
けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある建長寺というお寺が発祥の精進料理といわれています。							
6 水 パン ひじきと冬野菜のサラダ さつまいもの豆乳シチュー	まぐろ水煮 とりにく とうにゅう しろはなまめペースト	ひじき	ブロッコリー にんじん	だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ グリンピース	パン さとう さつまいも	あぶら	692 25.7 緑黄色野菜
豆乳は、大豆を水につけてやわらかくして、細かく砕いてドロドロにしたものを、さらに水を加えて温め、布でこして作ります。布でこしたものが「豆乳」で、布に残ったものが「おから」です。							
7 木 ごはん 鶏の照り焼き きんぴられんこん しっちゃん鍋	とりのてりやき ぶたにく はもつみれ 麦みそ		にんじん にんじん はなっこりー	れんこん こんにゃく えだまめ はくさい ごぼう しいたけ	こめ さとう さといも やきふ	ごまあぶら ごま	731 29.7 乳製品・卵
しっちゃん鍋は、2005年10月1日に1市4町が合併して「山口市」が誕生したことを記念して、主婦や学生のみなさんで考え作られたものです。							
8 金 小パン セレクトケーキ もみの木ハンバーグのソースかけ クリスマスサラダ コンソメスープ	もみの木ハンバーグ (豚・鶏) ベーコン	チーズ	赤ピーマン ピーマン ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン ケーキ さとう さとう	オリーブあぶら	768 30.4 いも類・海藻類
日本のクリスマス発祥の地は山口市です。知っていましたか？日本で最初の常設教会が山口市に置かれ、この教会のミサにおいて日本国内で初めてクリスマスが祝われたといわれているためです。							
11 月	<h1>給食なし</h1>						
12 火 ごはん さばの塩焼き 切干大根のベーコン煮 やかましいみそ汁	さば ベーコン さつまあげ とうふ あぶらあげ 麦みそ	わかめ	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さつまいも	あぶら	744 30.7 小魚・果物
やかましいみそ汁は、健康的で具だくさんのみそ汁を作るときに取り入れたいみそ汁の具の頭文字をつなげた言葉です。「や」は野菜、「か」は海藻類、「ま」は豆・豆製品、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類を表しています。							
13 水 パン オムレツ チリコンカンの具 ラビオリスープ	オムレツ ぶたにく きゅうりにく 大豆 レッドキドニー とりにく		にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ	パン パンこ さとう ラビオリ じゃがいも		778 34.6 魚・種実類
チリコンカンとは、おもにアメリカ合衆国テキサス州で食べられている家庭料理です。香辛料をきかせたスープで、ひき肉や野菜、豆などをやわらかくなるまで煮込んで作るのが特徴です。							
14 木 ごはん 肉団子の照り焼き 春菊ともやしの和え物 高野豆腐のくず煮	にくだんごのてりやき (鶏、豚) こうやどらふ とりにく		にんじん しゅんぎく にんじん ねぎ	もやし キャベツ だいこん たまねぎ	こめ さとう さとう でんぷん	あぶら	760 32.3 乳製品・きのこ類
春菊は、春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから「しゅんぎく」という名前が付けました。							

小郡中

献立名	材 料 名						I材料 - (kcal)
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのものになる		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
15 金 小パン はなっこりーのサラダ おまめのミートスパゲッティ	まぐろ水煮 ぎゅうにく 大豆ミート	 ぶたにく レンズ豆	はなっこりー にんじん にんじん トマト	だいこん とうもろこし たまねぎ グリンピース	パン さとう スパゲッティ さとう	あぶら ごま	717 28.7 卵・いも類
	はなっこりーは、中国野菜のサイシンとブロッコリーを合わせて作られた山口県で生まれた野菜です。くせがなく、花から茎まですべて食べることができ、ビタミン類がたくさん含まれています。						
18 月 ごはん しゅうまい キャベツの中華和え 麻婆大根	しゅうまい ぶたにく とうふ 赤みそ		こまつな にんじん にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん しいたけ	ごめ さとう さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら	787 30.5 魚・淡色野菜
	大根は、一年中食べることができますが、水分をたっぷり含み、加熱すると甘味が出る冬大根が一番おいしいといわれています。						
19 火 わかめごはん ウィンナーときのこの炒め物 きつねうどん	ウィンナー (チキン) とりにく あぶらあげ かまぼこ	わかめごはんのもと	赤ピーマン  にんじん ねぎ	キャベツ しめじ エリンギ とうもろこし たまねぎ	ごめ さとう うどん	あぶら	702 24.2 卵・果物
	人の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。						
20 水 小パン チーズソフト フレンチサラダ 鮭とみそのリゾット	とりにく さけ 白みそ	チーズソフト 	ブロッコリー にんじん にんじん トマト ほうれんそう	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう ごめ	あぶら	706 27.6 大豆製品・いも類
	牛乳は、良質なたんぱく質や脂質、炭水化物の三大栄養素、そしてカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2など、体に必要な栄養素をバランスよく含んだ飲み物です。						
21 木 ごはん 満点サラダ 冬至カレー ヨーグルト	大豆 とりにく 	ひじき ヨーグルト	にんじん  にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	ごめ じゃがいも	ごま ソンエッグマヨネーズ カレールウ	833 24.9 果物・卵 冬至献立
	12月22日は冬至です。冬至とは1年で夜が最も長く、昼が短い日です。この日は、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。今日で今年の給食は最後になります。風邪をひかないように体調管理に気をつけましょう。3学期の給食も楽しみにしててください。						



1日3食、きちんと食事をとりましょう

☆主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。
また、朝・昼・夕の3食は、生活によりリズムをもたらします。
冬休み中もできるだけ決まった時間に食べましょう。

野菜でしっかりビタミン補給をしましょう

☆野菜を食べると…
*体内で、おもに体の調子を整える働きをします。
*野菜に多いビタミン類は、抵抗力を高めてくれる働きもあります。
*緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは、鼻やのどの粘膜を丈夫にして、かぜなどのウイルスの侵入を防ぐ働きもあります。

冬休みの食生活

- お菓子の食べ過ぎや、朝食抜きなどの不規則な食生活に気をつけましょう。
- 糖分、脂肪分、塩分の取り過ぎに注意しましょう。
- 牛乳をできるだけ、毎日飲みましょう。

