令和5年度

12月分　給食献立予定表

大内中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 金	ごはん	○		牛乳			精白米		757 kcal
	豚肉と厚揚げのみそ炒め		豚肉,生揚げ 赤みそ			キャベツ,たけのこ たまねぎ,にんにく	砂糖	油	33.4 g
	はもつみれ汁		はも入りつみれ 油揚げ		にんじん,ねぎ	大根,白菜 たまねぎ			20.5 g
	みかん					みかん			2.7 g
4 月	ごはん	○		牛乳			精白米		716 kcal
	キャベツ入り平つくね		つくね						27.2 g
	礒香和え			のり	小松菜,にんじん	キャベツ,もやし	砂糖		20.1 g
	豚汁		豚肉,油揚げ 豆腐,麦みそ		にんじん,ねぎ	たまねぎ 大根,ごぼう	さつまいも 板こんにゃく		2.3 g
5 火	ごはん	○		牛乳			精白米		817 kcal
	いわしのしょうが煮		いわし						32.5 g
	もやしと春菊の錦糸和え		たまご		春菊,にんじん	白菜	砂糖		29.0 g
	豆腐のくず煮		豆腐,鶏肉		にんじん,ねぎ	大根,たまねぎ しょうが	砂糖,でんぷん	油	2.2 g
6 水	ごはん	○		牛乳			精白米		715 kcal
	酢豚		豚肉		にんじん,ピーマン	しょうが,たまねぎ にんにく	でんぷん,砂糖	油	27.0 g
	中華風コーンスープ		ハム		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 白菜,コーン	でんぷん		18.8 g
									3.2 g
7 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	牛乳			コッペパン,砂糖	油	779 kcal
	キャベツのソテー		ベーコン		ほうれんそう	キャベツ,コーン			28.4 g
	具だくさんスープ		ミートボール		にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ セロリ,にんにく	マカロニ		31.3 g
									3.9 g
8 金	ごはん	○		牛乳			精白米		725 kcal
	がんもどきと白菜の煮物		がんもどき,豚肉		にんじん,いんげん	大根,白菜,しめじ	板こんにゃく,砂糖		26.2 g
	茎ワカメの即席和え			茎わかめの佃煮		キャベツ,きゅうり		ごま	24.1 g
	卵焼き		たまご						1.7 g
11 月	ごはん	○		牛乳			精白米		756 kcal
	サバひしお漬け焼き		さば						30.5 g
	こんにゃくのごま酢和え		とり肉		にんじん	きゅうり	こんにゃく,砂糖	ごま	20.5 g
	鶏汁		とり肉、豆腐		にんじん	白菜,ごぼう 白ねぎ	こんにゃく		2.1 g
12 火	ごはん	○		牛乳			精白米		734 kcal
	マーボー豆腐		豚ひき肉 豆腐,赤みそ		にんじん,ねぎ	大根,干しいたけ たけのこ,たまねぎ にんにく,しょうが	砂糖,でんぷん	ごま油	28.0 g
	野菜の中華和え			わかめ	にんじん	キャベツ,もやし	砂糖	ごま油	22.0 g
	ぎょうざ		ぎょうざ						2.5 g

1（金）～5（火）　3年給食なし（懇談会）

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
13 水	ごはん	○		牛乳			精白米		712 kcal
	鶏団子鍋		鶏肉,つくね		にんじん	白菜,ごぼう 白ねぎ,しめじ	しらたまもち		27.6 g
	ひじきのサラダ		ツナ	干ひじき	小松菜,にんじん	大根	砂糖	油	18.2 g
									1.8 g
14 木	Merry　Christmas！　今日は、少し早いクリスマスメニューです								
	小黒糖パン	○		牛乳			黒糖パン		849 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉				でんぷん	油	30.4 g
	クリスマスサラダ			チーズ	ブロッコリー	キャベツ,コーン	砂糖	油	38.9 g
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		にんじん,パセリ	キャベツ たまねぎ,セロリ	じゃがいも		3.5 g
	クリスマスチョコケーキ						チョコケーキ		
15 金	ごはん	○		牛乳			精白米		800 kcal
	ビーンズカレー		牛肉,大豆 レンズ豆		にんじん,いんげん	たまねぎ にんにく,しょうが	じゃがいも	油	26.5 g
	チップスサラダ		ハム		にんじん	キャベツ きゅうり,コーン	砂糖 ポテトチップス	油	22.7 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					2.2 g
18 月	12月22日は、冬至です。冬至は二十四節気のひとつで、1年で1番昼が短い日です。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯につかることで、風邪をひかず健康に過ごせると言われています。少し早いですが、今日は冬至にちなんで、かぼちゃを使ったみそ汁です。								
	ごはん	○		牛乳			精白米		727 kcal
	いわしのみぞれ煮		いわしみぞれ煮						27.4 g
	かぶのゆずの香和え				小松菜,にんじん	かぶ,ゆず	砂糖		22.2 g
	かぼちゃのみそ汁		生揚げ,麦みそ		かぼちゃ にんじん,ねぎ	たまねぎ	焼きふ		2.7 g

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「**行事食**」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

年末年始は、**冬至のかぼちゃ料理**や、**大晦日の年越しそば**、**正月の雑煮やおせち料理**など、多くの**行事食**があります。料理に込められた願いを意識しながら食べると、食が豊かになります。

また、行事食の文化を次世代に伝えていくためにもその意味を覚えておきましょう。

年越しにそばを食べるのは…

・細く長くのびるそばは、寿命をのばして家運も伸ばす縁起物とされた。

・畑のそばは風雨にあたっても起き直ることから、失敗した者が盛り返す意味を込めて。

・金細工職人はこぼれた金粉を集めるのに、ねったそば粉を使ったため、そばは金を集める縁起物とされた。

冬至にかぼちゃを食べるのは…

かぼちゃの黄色は「魔よけの色」で、栄養価も高いことから、無病息災を願って食べるようになりました。

また、冬至では「ん」がつくものを食べると「運」がよくなると言われています。かぼちゃは「なんきん」ともいいますし、「ん」が2つつくことで運が重なるとされ、特に縁起が良いと言われています。

12月 給食だより

大内中学校

今年も残すところ、あとわずかとなりました。
暖かい日と寒い日が交互に訪れ、気温の変化に体がついていかず、体調をくずしやすい時期です。
外出後や食事前の手洗い、部屋の換気をきちんと行いましょう。そして毎日、しっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保して疲れをためないように心がけましょう。

食事で免疫力を高めよう

かぜや感染症にかからないためには、自分の体を守る力、つまり免疫力を高めることが大切です。
基本は、主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事をすることです。

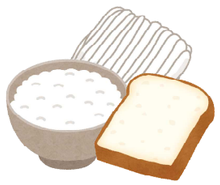
① エネルギーを取って体力維持

② たんぱく質は免疫細胞を作る

③ ビタミン類で免疫力をアップ

④ 腸内環境を整えよう 免疫細胞の70％は腸にあり！

主食



炭水化物
（ごはん・パン・めん）

エネルギーは体温のもと。不足すると体が冷えてしまいます。
体温が下がると免疫力も下がります。

主菜

たんぱく質
（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）

肉だけでは、腸内の悪玉菌が増えてしまいます。
必ず野菜も添えましょう。
魚の油は、体の炎症を抑えてくれるEPAやDHAがたっぷり！しっかり食べましょう。

副菜

ビタミンA・C・E
（野菜・くだもの）

- ビタミンA
- ビタミンC
- ビタミンE

3つまとめてビタミンACE（エース）と呼ばれる、病気予防の効果が高い栄養素です。

食物繊維
（いも・野菜きのこ・海そう）

腸内の善玉菌のえさになります。

発酵食品
（ヨーグルト・納豆・漬物など）

善玉菌の活動を活発にします。

参考資料：山口県栄養士

レシピ：
野菜ソムリエ
西川満希子先生

朝ごはんは必須！

朝ごはんを食べよう ～ きのこの肉味噌 ～

【材料（作りやすい分量）】
まいたけ …1株
しめじ …1株
生しいたけ …4枚
豚ひき肉 …150g

焼き肉のタレ…大さじ2
みそ …大さじ1
さとう …大さじ1
七味唐辛子 …好みで適量

【作り方】
① まいたけは手でにぎりボロボロにし、しめじ、生しいたけはみじん切りにする。
② フライパンを熱し、①を入れてしんなりするまでいためる。しんなりしてきたら豚ひき肉を入れて中火でいためる。
③ ②の肉の色が変わったら調味料を入れ、水気がなくなるまでいためる。お好みで七味唐辛子をふる。

朝ごはんを食べよう ～ さば缶の卵とじ丼 ～

【材料（2人分）】
サバ水煮缶 …1缶
ほうれんそう …1/2束
玉ねぎ …1/4個
卵 …2個
ごはん …茶碗2杯分

水 …100ml
しょうゆ …大さじ2
酒 …大さじ1
さとう …大さじ1

【作り方】
① サバ缶は身と汁は分けて、身はざっくりほぐしておく。
② ほうれんそうは軽くゆで3cm長さに切り、玉ねぎは薄くスライスする。
③ フライパンに水と調味料、サバ缶の汁を入れて煮立て、玉ねぎを加えて中火で2～3分煮る。
④ ③に①のサバの身とほうれんそうを入れてなじませ、溶き卵を回し入れてフタをし、中火で1分くらい蒸し煮にする。
⑤ あたたかいごはんの上にのせて、できあがり。

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。冬休みは特に生活リズムが崩れやすくなります。規則正しい食事で生活リズムを整え、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝食をしっかり食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。
冬休み中も、いつもと変わらない生活リズムをこころがけましょう。

間食は、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。間食は、時間・量・内容を考えてとりましょう。

いろいろな食べ物をバランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。
乳製品も意識してとりましょう。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事や伝統食に触れる機会が多くあります。自分が住む地域や家庭の食文化を伝えていけるようにしましょう。