



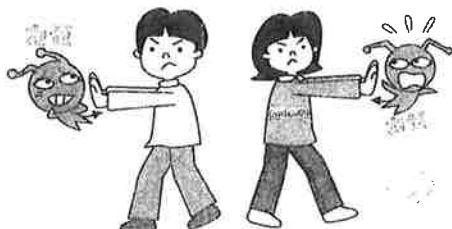
令和元年 12月分 由宇中学校 給食献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3火	黒糖パン	○	ほうれんそうオムレツ 小松菜のごま和え 鮭チャウダー	ほうれん草ゆで(卵 油) ほうれん草 でん粉) 鮭 白花生 豆乳 牛乳 脱脂粉乳	コッペパン 黒砂糖 白ごま 三温糖 じゃがいも マーガリン	小松菜 にんじん りょうとうもやし 玉葱 クリームコーン	921 kcal 34.4 g 29.5 g 3.6 g
4水	ご飯	○	高野豆腐とカツオ揚げ煮 さつま汁	高野豆腐 かつお煮粉付 あおさ 豚肉 木綿豆腐 由宇みそ こんぶ かつお加工品(削り節) 牛乳	水稲穀粒(精白米) 強化米 でん粉 米白絞油 三温糖 さつまいも こんにやく	しょうが ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	853 kcal 34.3 g 18.5 g 2.6 g
5木	コッペパン	○	ビーフシチュー 野菜のごまドレッシング和え みかん	牛肉 白花生 牛乳	コッペパン じゃがいも デミグラスソース 白ごま 三温糖 米サラダ油 デミグラスソース	にんじん 玉葱 にんにく ほうれんそう キャベツ コーン みかん トマトピューレ	828 kcal 29.5 g 26.1 g 4.2 g
6金	ぜにつぼ飯	○	ひじき入厚焼き玉子 豆乳スープ	鶏肉 油揚げ ひじき入厚焼き玉子 (卵 ひじき だし汁 でん粉 人参 砂糖 油) ベーコン 白花生 豆乳 牛乳	水稲穀粒(精白米) 強化米 米白絞油 じゃがいも でん粉	ぜにつぼ漬 しめじ にんじん かぼちゃ 玉葱 しめじ ほうれん草	679 kcal 25.8 g 20.5 g 2.9 g
9月	ご飯	○	山口県産アジ餃子 ほうれん草のごま和え 大根のみそ煮	アジ餃子(アジ キャベツ 玉ねぎ スケソウダラ パン粉 にら みそ) しらす干し 豚肉 焼き竹輪 生揚げ 由宇みそ 牛乳	水稲穀粒(精白米) 強化米 米白絞油 白ごま すりごま 三温糖 こんにやく	ほうれんそう りょうとうもやし だいこん にんじん	871 kcal 33.2 g 22.8 g 2.4 g
10火	きつねうどん	○	お米のカップケーキ 水菜サラダ	豚肉 油揚げ こんぶ かつお加工品(かつお節) わかめ 牛乳	ラーメン ごま油 焼き芋 白ごま 三温糖	玉葱 にんじん 小松菜 葉ねぎ 水菜 きゅうり りょうとうもやし コーン	559 kcal 22.3 g 13.2 g 3.9 g
11水	チキンライス	○	おからサラダ オニオンスープ 山口県産お米のタルト	おから ツナ カットウインナー (鶏肉 油 でん粉 砂糖) 牛乳	うどん 三温糖 ごま油 マネー お米のカップケーキ(豆乳 米粉 砂糖 いちごジャム 水あめ いちご でん粉 コーン 油脂)	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ りょうとうもやし コーン パセリ	795 kcal 27.0 g 20.0 g 2.8 g
12木	コッペパン	○	煮込みハンバーグの好味 ブロッコリーのごま和え 野菜スープ	星のハンバーグ(鶏肉 玉ねぎ 豚肉 でん粉 マッシュポテト) ベーコン 牛乳	コッペパン すりごま 三温糖 じゃがいも	ブロッコリー にんじん 玉葱 キャベツ りょうとうもやし	798 kcal 32.2 g 25.8 g 3.8 g
13金	ご飯	○	イワシの生煮 みずなのごま和え 呉汁	いわし生煮(いわし 砂糖 みりん でん粉 生煮) しらす干し 大豆 油揚げ 由宇みそ 煮干し 牛乳	水稲穀粒(精白米) 強化米 白ごま 三温糖 すりごま 里芋	水菜 にんじん ほうれん草 白菜 コーン 玉葱 葉ねぎ	727 kcal 20.9 g 20.3 g 2.0 g
16月	ご飯	○	中華丼 くらげの和え物	いか えび 豚肉 うすら卵 くらげ ツナ 牛乳	水稲穀粒(精白米) 強化米 ごま油 三温糖 でん粉	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ はくさい 椎茸 にんにく しょうが きゅうり りょうとうもやし	734 kcal 29.9 g 17.0 g 2.6 g
17火	みそラーメン	○	焼き芋 わかめのあえもの	豚肉 焼き豚 チキンスープ 麦みそ わかめ 牛乳	水稲穀粒(精白米) 三温糖 マネー お米のタルト(鶏肉 油 豆乳 水餃子 大豆粉 白あん 砂糖 りんごゼラチン)	玉葱 にんじん はくさい りょうとうもやし コーン 葉ねぎ しょうが	603 kcal 24.2 g 25.1 g 3.3 g
18水	ご飯	○	すき焼き丼 はなこりーとれんこんのごま和え みかん	牛肉 焼き豆腐 ふ 牛乳	水稲穀粒(精白米) 強化米 しらたき 米サラダ油 三温糖 白ごま すりごま	玉葱 にんじん はくさい 葉ねぎ はなこりー れんこん みかん	783 kcal 27.5 g 16.8 g 1.6 g
19木	コッペパン	○	パンブキンスープ カニカマサラダ	ベーコン 白花生 脱脂粉乳 豆乳 かに風味かまぼこ(たら でん粉 砂糖 カニエキス) 牛乳	コッペパン じゃがいも マーガリン 米サラダ油 三温糖	かぼちゃ 玉葱 しめじ パセリ にんじん だいこん きゅうり 水菜 コーン	768 kcal 27.0 g 23.6 g 2.6 g
20金	麦ご飯	○	冬野菜カレー ヨーグルト和え	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳	水稲穀粒(精白米) 強化米 じゃがいも 里芋 三色ゼリー (乳 杏仁エキス 油 砂糖) カレーフレーク 麦	にんじん 玉葱 だいこん カリフラワー ブロッコリー りんご みかん バイン 黄桃 にんにく	841 kcal 23.3 g 18.7 g 2.6 g
23月	ご飯	○	アモンドと小魚の佃煮 まごわやさしい煮物 ナムル	小魚佃煮(小魚 砂糖 水飴 生煮) 大豆 焼き竹輪 生揚げ 昆布 牛乳	水稲穀粒(精白米) 強化米 アモンド 里芋 米サラダ油 白ごま すりごま 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん だいこん 特選インゲン 椎茸 ほうれんそう りょうとうもやし たけのこ	825 kcal 31.1 g 21.4 g 3.0 g
24火	横割り丸パン	○	チキンカツ スライスチーズ ポイルキャベツ クラムチャウダー	チキンカツ(鶏肉 パン粉 でん粉 大豆粉) チーズ 塩はまぐり ベーコン 粉チーズ 牛乳 脱脂粉乳	コッペパン 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 マーガリン	キャベツ 玉葱 にんじん	914 kcal 36.2 g 34.6 g 3.4 g

12月の給食目標

かぜを予防する食事をしよう



かぜの予防には

クリスマスは、キリストの誕生を祝う行事です。日本のクリスマスは1552年、山口市の聖サビエルの教会で祝われたのが始まりといわれています。

※天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



今年の冬至は12月22日(金)です。冬至は1年中で一番昼が短い日です。かぼちゃを食べて、ゆず湯に入って無病息災を祈りましょう。

冬野菜

冬は寒さや乾燥した空気が肌あれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを防ぎとばすビタミンAやビタミンB1、B6、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。

日にどれくらい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活性化し、便秘を防ぐ役目もあります。

肉、魚、牛乳、豆腐、卵
緑黄色野菜 200g
緑黄色野菜 100g
いも類 100g

つぎ野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って調理してみませんか。カロテンは油に溶ける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。

熱に強いビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、後期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。

物は野菜の代わりにならぬ

聖誕にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのと同様だからといって、手軽に菓物やジュースを食べては肥満の原因になりかねません。

加熱に強い

加熱に強い

腸の健康

腸の健康