



# 令和5年12月 学校給食予定献立表



岩国市立美和中学校

日 曜	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー kcal	鉄 mg	カルシウム mg
1 金	ごはん			牛乳				精白米 強化米		762 kcal	
	さばの竜田揚げ 卵の花の炒り煮	○	さば おから		人参 ねぎ	ごぼう しいたけ		砂糖	油	3.3 mg	
	なめこのみそ汁		豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参 ねぎ	なめこ		さといも		299 mg	
4 月	ごはん			牛乳				精白米 強化米		684 kcal	
	豚肉と大根の甘辛炒め	○	豚肉		人参 さやいんげん	しょうが 大根		砂糖	ごま油	3.5 mg	
	じゃがいものごま汁		豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ		じゃがいも	ごま	323 mg	
5 火	わかめごはん			牛乳	わかめ			精白米 強化米		713 kcal	
	きつねうどん いか天ぷら	○	油揚げ 鶏肉 いか		人参 小松菜	白ねぎ		うどん 砂糖	油	3.9 mg	
	しらす和え			しらす干し	ほうれん草	キャベツ もやし		砂糖		395 mg	
6 水	ごはん			牛乳				精白米 強化米		743 kcal	
	豚すき		豚肉 豆腐		人参	白菜 玉ねぎ しめじ 白ねぎ		こんにやく 砂糖		3.3 mg	
	洋風白和え		ハム 豆腐		ほうれん草 人参	れんこん		砂糖	マヨネーズ ごま	453 mg	
7 木	ごはん			牛乳				精白米 強化米		708 kcal	
	高野豆腐のうま煮	○	鶏肉 高野豆腐		人参 さやいんげん	玉ねぎ		じゃがいも 砂糖		2.8 mg	
	ひじきと大豆のサラダ		大豆 ツナ水煮	ひじき		キャベツ とうもろこし				377 mg	
8 金	ごはん			牛乳				精白米 強化米		712 kcal	
	厚揚げのオイスター炒め	○	厚揚げ 鶏肉		人参 ブロッコリー	しめじ 白ねぎ しょうが にんにく		でんぷん	ごま油	5.7 mg	
	クイティオスープ 豆乳パンナコッタいちご				人参 ねぎ	キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ		豆乳パンナコッタ	ごま油	474 mg	
11 月	ごはん 大豆ふりかけ		大豆ふりかけ	牛乳				精白米 強化米		736 kcal	
	鶏肉とごぼうの田舎煮	○	鶏肉 生揚げ		人参 さやいんげん	大根 ごぼう		さといも 砂糖		8.0 mg	
	ごま酢和え				ほうれん草 人参	キャベツ		砂糖	ごま	461 mg	
12 火	コッペパン			牛乳				コッペパン		793 kcal	
	たらのアーモンド和え	○	たら					砂糖	アーモンド 油	5.7 mg	
	ABCスープ ヨーグルト		ベーコン	ヨーグルト	人参	白菜 玉ねぎ		マカロニ		428 mg	
13 水	ごはん			牛乳				精白米 強化米		752 kcal	
	厚焼き卵 ごま和え		卵		人参 ほうれん草	もやし		砂糖	ごま	3.8 mg	
	いも煮		牛肉			白ねぎ		さといも こんにやく 砂糖		362 mg	
14 木	麦ごはん			牛乳				精白米 強化米 麦		652 kcal	
	餃子 もやし炒め	○	豚肉 ベーコン		人参 小松菜	もやし		砂糖 小麦粉	ごま 油	7.6 mg	
	中華スープ		豆腐	わかめ	人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ とうもろこし			ごま油	328 mg	
15 金	ごはん			牛乳				精白米 強化米		710 kcal	
	いわしの梅煮 アーモンド和え	○	いわし		人参 ブロッコリー	もやし		砂糖	アーモンド	4 mg	
	根菜のみそ汁		豆腐 油揚げ 味噌		人参 ねぎ	ごぼう 大根		さつまいも		413 mg	
18 月	ピリ辛そばろ井		鶏肉 豚肉 赤みそ	牛乳				精白米 強化米 砂糖	ごま油	636 kcal	
	かき玉スープ	○	卵 豆腐		人参 グリンピース	たけのこ しょうが にんにく		でんぷん		3.9 mg	
					小松菜	えのきたけ				297 mg	
19 火	横割り丸パン			牛乳				コッペパン		800 kcal	
	セルフハンバーガー(ハンバーグ、ゆで野菜)	○	豚肉		小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ		砂糖		6.5 mg	
	クリームシチュー		鶏肉		人参 グリンピース	玉ねぎ しめじ		じゃがいも シチュー		536 mg	
20 水	麦ごはん			牛乳				精白米 強化米 麦		726 kcal	
	韓国風肉じゃが	○	牛肉 豆腐 ちくわ 赤みそ		人参 さやいんげん	玉ねぎ にんにく		じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま ごま油	2.9 mg	
	春雨サラダ				人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	ごま油	357 mg	
21 木	ごはん			牛乳				精白米 強化米		719 kcal	
	チキンカレー	○	鶏肉		人参	玉ねぎ りんご にんにく しょうが		じゃがいも カレールー		1.9 mg	
	海藻サラダ			海藻サラダ しらす干し		キャベツ とうもろこし		砂糖	ごま油	321 mg	
22 金	ピラフ		ウインナー	牛乳				精白米 強化米	油	718 kcal	
	鶏の照り焼き		鶏肉		人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし		砂糖	油	2.1 mg	
	コンソメスープ クリスマスデザート				人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ		クリスマスデザート		275 mg	

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○は、アレルギー対応献立です。

## 12月の食育目標・・・かぜを予防する食事をしよう

日本のクリスマスは、1552年、山口県にキリスト教の宣教師としてやってきたフランシスコ・ザビエルが信徒を集めて12月24日にミサを行ったことが始まりだと言われています。クリスマスの日、日本ではローストチキンやケーキを食べますが、アメリカでは七面鳥やハムを食べることが多いそうです。

### 今年のかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

### 知っていますか

#### 12月の食文化

##### 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

##### おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

##### 年越しそば

大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、漬ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

