



令和6年12月 学校給食予定献立



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 エネルギー kcal 鉄 g カルシウム mg
			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	
2月	ピリ辛そばろ井 マカロニサラダ かき玉スープ	○	鶏肉 豚肉 レバー 赤みそ 卵 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 人参 ブロccoli チンゲン菜	たけのこ にんにく しょうが とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 マヨネーズ	753 kcal 4 mg 302 mg
3火	きなこパン れんこんサラダ ミートボールのケチャップ煮	○	きなこ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 人参 グリンピース トマト	れんこん キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 ごまドレッシング	805 kcal 4.3 mg 416 mg
4水	ごはん 鶏とごぼうのうま煮 ごま酢和え	○	鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草 人参	玉ねぎ ごぼう キャベツ	精白米 強化米 里芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	油 ごま	711 kcal 3.3 mg 413 mg
5木	ごはん 餃子 もやし炒め 中華スープ	○	豚肉 ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 人参 ねぎ	キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 小麦粉 砂糖	ごま 油 ごま油	666 kcal 7.3 mg 312 mg
6金	ごはん 豚肉のオイスター炒め クイティオスープ 豆乳パンナコッタいちご	○	豚肉	牛乳	人参 小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし とうもろこし	精白米 強化米 クイティオ 豆乳パンナコッタいちご	ごま油 ごま油	685 kcal 5.2 mg 392 mg
9月	ごはん 豚すき 洋風白和え	○	豚肉 豆腐 ロースハム 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参	白菜 玉ねぎ 白ネギ しめじ れんこん キャベツ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 砂糖	ごま マヨネーズ	726 kcal 3 mg 407 mg
10火	横割丸パン セルフハンバーガー(くじらの一口カツ 野菜のソース和え) ABCスープ	○	くじら ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 白菜 玉ねぎ	コッペパン パン粉 アルファベットマカロニ	油	672 kcal 2.7 mg 318 mg
11水	ごはん 豚肉と大根の甘辛炒め じゃがいものごま汁	○	豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	大根 しょうが 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	672 kcal 3.4 mg 316 mg
12木	ごはん 大豆ふりかけ 高野豆腐のうま煮 ひじきと大豆の和え物	○	大豆ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 ツナ水煮 大豆	牛乳	人参 さやいんげん ひじき チーズ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごまドレッシング	768 kcal 7.6 mg 430 mg
13金	ごまごはん アジ入りさんが 磯香和え むらくも汁	○	アジ 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 でんぷん	黒ごま	670 kcal 4.0 mg 507 mg
16月	麦ごはん 韓国風肉じゃが 春雨サラダ	○	牛肉 豆腐 ちくわ 赤みそ	牛乳	人参 さやいんげん 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖 春雨 砂糖	ごま ごま油 ごま油	705 kcal 3.1 mg 361 mg
17火	ゆかりごはん カレーポテトコロッケ ツナサラダ ポニョのハムラーメン	○	豚肉 ツナ水煮 大豆 ロースハム 卵	牛乳	しそ 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし もやし しょうが にんにく	精白米 強化米 じゃがいも ラーメン	油 マヨネーズ	703 kcal 4.5 mg 360 mg
18水	ごはん いわしの梅煮 ブロccoliのアーモンド和え 根菜汁	○	いわし 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	梅 ごぼう 大根	精白米 強化米 砂糖 さつまいも	アーモンド	658 kcal 4.0 mg 410 mg
19木	ごはん チキンカレー ひじきサラダ ヨーグルト	○	鶏肉 大豆	牛乳	人参 ひじき(ヨーグルト)	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも(カレールー) 砂糖	ごま マヨネーズ	820 kcal 5.9 mg 398 mg
20金	ごはん 発芽玄米入りつくね 卵の花の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	○	鶏肉 おから 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	人参 ねぎ 人参 かぼちゃ ねぎ	ごぼう しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖		726 kcal 3.4 mg 307 mg
23月	ピラフ 豆乳コーンフライ 白菜とベーコンのスープ クリスマスデザート	○	チキンフランク 豆乳 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 パセリ 人参 ブロccoli	玉ねぎ とうもろこし とうもろこし 白菜 玉ねぎ	精白米 強化米 小麦粉 砂糖 パン粉 春雨(クリスマスデザート)	油 油	794 kcal 3.5 mg 280 mg
24火	黒糖パン 鶏肉と白菜のクリーム煮 大豆サラダ	○	鶏肉 大豆	牛乳 牛乳 チーズ	人参 グリンピース 人参	白菜 大根 玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	黒糖パン シチュール	マヨネーズ	679 kcal 2.0 mg 404 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

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「こんぷ」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、慎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。

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。