

予定献立表（中学校）

令和4年12月


日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質		
1木	バターロール	ビーンズシチュー スクランブルエッグ *切干大根とわかめのサラダ (香味塩ドレ)	野菜 ジュース	バターロールパン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖	大豆、金時豆、豚肉、生クリーム、ベーコン、卵、豆乳、わかめ	野菜ジュース、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、切干大根、キャベツ、もやし	779 kcal 29.4 g		
2金	ゆでうどん	カレーうどんのつゆ 野菜チップス みかん 本宿小6年生メニュー 😊	牛乳	うどん、でん粉、油、さつまい	牛乳、豚肉、油揚げ	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、長ねぎ、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、みかん	808 kcal 28.5 g		
5月	ご飯	厚揚げとうずらの中華煮 ししゃものから揚げ② *白菜のサラダ(パンドレ)	牛乳	米、こんにやく、油、砂糖、でん粉、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、うずら卵、ししゃも	玉ねぎ、人参、筍、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ、白菜、もやし、小松菜	855 kcal 33.7 g		
6火	わかめご飯 ☆山口県の郷土料理☆	*豚肉とこんにやくの炒め汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き けんちょう	牛乳	米、こんにやく、ごま油、マヨネーズ、油、砂糖	わかめ、牛乳、豚肉、鮭、みそ、油揚げ、豆腐	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、えのき、しいたけ、大根	771 kcal 38.0 g		
7水	背割りコッペパン *ソース焼きそば	わかめと卵のスープ *コーンサラダ(中華ドレ)	牛乳	基準パン、ごま油、ごま、麵、油	牛乳、鶏肉、卵、わかめ、豚肉、いか、あおのり	玉ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、人参、長ねぎ、筍、しいたけ、白菜、ほうれん草、とうもろこし	762 kcal 36.0 g		
8木	ご飯 なめ茸 12/8 事務め	*お事汁 生揚げのステーキ*ルノスがけ *肉野菜炒め	牛乳	米、里芋、こんにやく、油、砂糖、でん粉	牛乳、あずき、みそ、生揚げ、豚肉	大根、人参、ごぼう、しょうが、にんにく、長ねぎ、りんご、白菜、もやし、小松菜、えのきたけ	749 kcal 32.4 g		
9金	トマトパン	もやしスープ ツナチーズオムレツ *マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	パン、マカロニ	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、生クリーム、チーズ	もやし、人参、玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	749 kcal 33.4 g		
12月	ビビンバ(肉混ぜご飯) 韓国料理	中華風コーンスープ 炒めナムル(ビビンバ用) スイートポテト	牛乳	米、麦、油、砂糖、はるさめ、でん粉、ごま油、ごま、スイートポテト	豚肉、大豆たんぱく、牛乳、鶏肉、卵、帆立貝柱	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、チンゲン菜、とうもろこし、もやし、大豆もやし、人参、ほうれん草	767 kcal 29.9 g		
13火	ガーリックフランス	かぶのスープ チキングラタン 三色ソテー	ジョア	ガーリックフランスパン、油、マカロニ、バター、小麦粉	ジョア、鶏肉、いんげん豆、牛乳、豆乳、チーズ	にんにく、かぶ、人参、玉ねぎ、えのき、マッシュルーム、しめじ、枝豆、とうもろこし	777 kcal 31.3 g		
14水	ご飯 親子丼の具 プリン	*小松菜のお浸し (鰹節・醤油)	牛乳	米、じゃが芋、油、砂糖、プリン	牛乳、鶏肉、卵、かつお節	玉ねぎ、人参、さやいんげん、小松菜、キャベツ、もやし	730 kcal 30.8 g		
15木	黒砂糖食パン	コーンポタージュ 鱈のチーズムニエル *海藻サラダ (和風ドレ) 本宿小6年生メニュー 😊	牛乳	黒砂糖パン、じゃが芋、バター、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏肉、いんげん豆、生クリーム、豆乳、さわら、チーズ、海藻ミックス	玉ねぎ、とうもろこし、白菜、もやし、大根、人参	796 kcal 38.0 g		
16金	麦ご飯 ハッシュドポーク	*キャベツソテー ヨーグルト	牛乳	米、麦、バター、油、小麦粉	牛乳、豚肉、生クリーム、ハム、ヨーグルト	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、小松菜	803 kcal 28.2 g		
19月	チョコチップパン 12/25クリスマス	*野菜スープ スパイシーフライドチキン クリスマスサラダ (香味塩ドレ)	牛乳	チョコチップパン、油、小麦粉、でん粉	牛乳、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、しょうが、にんにく、小松菜、赤ピーマン、とうもろこし	803 kcal 33.2 g		
20火	ご飯	*白菜の味噌汁 鯖のみそ焼き *青菜のお浸し (鰹節・醤油) 本宿小6年生メニュー 😊	牛乳	米、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、鯖、かつお節	白菜、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし、人参	750 kcal 32.4 g		
21水	米粉コッペパン	チリコンカン *キャベツともやしのサラダ (ソイドレ) ミックスフルーツ	牛乳	米粉パン、油、小麦粉、バター	牛乳、大豆、金時豆、ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、大豆たんぱく、ベーコン	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、キャベツ、もやし、パインアップル、みかん、白桃、黄桃	821 kcal 34.9 g		
22木	ご飯 抹茶ふりかけ 12/22冬至	ゆず香る澄まし汁 サイコロトンキン れんこんとこんにやくの味噌炒め	牛乳	米、でん粉、油、砂糖、こんにやく、ごま	牛乳、はんぺん、竹輪、豚肉、鶏肉、みそ、昆布、のり	人参、筍、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ、ゆずの皮、しょうが、かぼちゃ、れんこん、さやいんげん	776 kcal 30.9 g		
<p>・都合により献立が変更になる場合があります。 ・12月の給食費は、12月27日(火)が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414</p>							<p>＝ 2学期の給食最終日 ＝</p> <p>大久野中 12月20日(火) 平井中 12月22日(木)</p>	<p>日の出町平均</p> <p>学校給食摂取基準(範囲)</p>	<p>781 32.6 830 (27～42)</p>

寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

● 16日(金)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。



寒くてもしっかり手を洗おう!

*** 今月の日の出の野菜 ***
 白菜: 12月全量 (松本さん)
 大根・キャベツ: 12月全量 (馬場さん)

献立表・マークの料理に入っています。
 感謝していただきますよ!



あなたは「指先」ちょここさん?

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしているのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

