

# 予定献立表（中学校）

令和5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 金	食パン ソフトマーガリン	とうがんのスープ 白身魚のトマトソースがけ ローストポテト	牛乳	パン、マカロニ、油、砂糖、じゃが芋、 バター、マーガリン	牛乳、ウィンナー、たら、ベーコン、 ウィンナー	玉ねぎ、人参、とうがん、さやいんげん、 しょうが、にんにく、ピーマン、ト マト、しめじ	736 kcal 31.5 g
4 月	麦ご飯 ハッシュドポーク	野菜とコーンのサラダ (和風ドレ) 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、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、とうもろこし	814 kcal 28.0 g
5 火	ご飯	玉ねぎの味噌汁 鮭の塩焼き 肉野菜炒め	牛乳	米、じゃが芋、油、でん粉	牛乳、油揚げ、みそ、鮭、豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、 白菜、もやし、小松菜	724 kcal 34.3 g
6 水	横割り丸パン	トマトのスープ 手作りコロッケ（ソース） ウィンナーとコーンのソテー	野菜 ジュース	パン、油、じゃが芋、小麦粉、パン粉	ベーコン、おから、豚肉、大豆たんぱ く、ウィンナー	野菜ジュース、にんにく、人参、玉ね ぎ、キャベツ、トマト、枝豆、とうもろ こし	739 kcal 25.5 g
7 木	ご飯	厚揚げとうずらの中華煮 キャベツのお浸し（醤油） ゆずゼリー	牛乳	米、こんにやく、油、砂糖、でん粉、ご ま油、ゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、うずら卵	玉ねぎ、人参、筍、チンゲン菜、長ねぎ、 しいたけ、キャベツ、小松菜	726 kcal 27.7 g
8 金	背割りコッペパン ソース焼きそば	わかめスープ もやしナムル（中華ドレ）	牛乳	パン、ごま油、ごま、麺、油	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、豚肉、いか	玉ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、 人参、長ねぎ、筍、しいたけ、チンゲン 菜	747 kcal 35.8 g
11 月	ご飯 <b>12/8事納め</b>	お事汁 いわしの梅煮 生揚げのキムチ炒め	牛乳	米、里芋、こんにやく、油、砂糖、でん 粉	牛乳、あずき、みそ、いわし、生揚げ、豚 肉	大根、人参、ごぼう、にんにく、白菜、キ ムチ、にら	761 kcal 33.9 g
12 火	食パン	コーンクリームスープ ほうれん草のキッシュ じゃが芋のカレー炒め	牛乳	パン、バター、小麦粉、油、じゃが芋	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生クリー ム、豆乳、卵、おから、チーズ	人参、玉ねぎ、セロリ、とうもろこし、 にんにく、ほうれん草、えのき、ピーマ ン	755 kcal 32.3 g
13 水	ご飯 抹茶ふりかけ	かしわのひきずり 野菜炒め プリン <b>☆愛知県の郷土料理☆</b>	牛乳	米、しらたき、油、砂糖、プリン（卵・ 乳なし）	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、昆布、のり	人参、白菜、長ねぎ、春菊、しいたけ、 しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン	737 kcal 29.4 g
14 木	ソフト麺 ミートソース <b>☆イタリア料理☆</b>	キャベツのサラダ (コールドレ) みかん	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉、コールドレッシング	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、 チーズ	人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルー ム、さやいんげん、トマトピューレ、 キャベツ、小松菜、みかん	826 kcal 32.0 g
15 金	ご飯	白菜の味噌汁 鯖の塩焼き 青菜のお浸し (鰹節・醤油) <b>本宿小6年生メニュー</b>	牛乳	米	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	733 kcal 31.8 g
18 月	はちみつ食パン	ポークビーンズ いんげん豆のソテー 白菜のサラダ（和風ドレ）	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖、スパゲッ ティ	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうも ろこし、にんにく、白菜、もやし、小松 菜	819 kcal 32.6 g
19 火	ご飯	ABCスープ ししゃもの磯辺揚げ② 小松菜とウィンナーのソテー <b>本宿小6年生メニュー</b>	飲む ヨーグルト	米、マカロニ、小麦粉、油	飲むヨーグルト、ベーコン、ししゃも、 青のり、ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほ うれん草、小松菜、しめじ	743 kcal 23.8 g
20 水	チョコチップコッペパン <b>12/25クリスマス</b>	宝さがしスープ 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	パン（乳・加糖含む）、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	801 kcal 33.2 g
21 木	麦ご飯 冬野菜カレー	キャベツとコーンのソテー みかん	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、ひよこ豆、脱脂 粉乳、チーズ、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、れ んこん、かぶ、しめじ、りんご、トマト ピューレ、キャベツ、とうもろこし、み かん	788 kcal 28.2 g

・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(水)**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

**= 2学期の給食最終日 =**  
 大久野中 12月21日(木)  
 平井中 12月21日(木)

日の出町平均	763
学校給食摂取基準 (範囲)	30.7 830 (27~42)



**で かぜを  
予防しよう!**

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

● 4日(月)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。

**年越しに食べるものは?**



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。  
 ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。  
 ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。  
 ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。  
 また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。



**\* 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♪