

予定献立表（中学校）

令和3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 黄色	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー たんぱく質
1水	きなこ揚げパン	*ABCスープ いかのスペイン風煮 *コーンサラダ (コーンドレ)	牛乳	パン、油、砂糖、マカロニ、コーン、レタス	きな粉、牛乳、ベーコン、いか	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、しょうが、トマトピューレ、白菜、とうもろこし	771 kcal 34.3 g
2木	ご飯	*なめこの味噌汁 *焼き鮭のおろしだれがけ *茎わかめのきんぴら	東京牛乳 本宿小6年生メニュー㊟	米、こんにやく、油、砂糖、ごま	東京牛乳、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、鮭、茎わかめ、豚肉	なめこ、玉ねぎ、長ねぎ、大根、人参、ごぼう、さやいんげん	778 kcal 34.3 g
3金	ゆでうどん	*カレーうどんのつゆ 野菜チップス カッターりんご	牛乳	うどん、でん粉、油、さつま芋	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、りんご	835 kcal 28.2 g
6月	ご飯	*厚揚げとうずらの中華煮 焼きししゃも㊟ *春雨と小松菜のサラダ (中華ドレ)	牛乳	米、こんにやく、油、砂糖、でん粉、はるさめ	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	836 kcal 33.3 g
7火	横割り丸パン	*キャベツとベーコンのスープ 白身魚のフライ (ソース・フライドチキン) ジャーマンポテト	牛乳	パン、油、小麦粉、パン粉、じゃが芋	牛乳、ベーコン、メルルーサ、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参	751 kcal 33.3 g
8水	ご飯	*お事汁 いわしのごま味噌煮 *肉野菜炒め かつおふりかけ	牛乳	米、里芋、こんにやく、油、でん粉、ごま	牛乳、あずき、みそ、いわし、豚肉、かつお節、のり	大根、人参、ごぼう、にんにく、しょうが、白菜、もやし、小松菜	771 kcal 31.4 g
9木	チョコチップ丸パン	*もやしスープ ほうれん草のキッシュ *三色ソテー	牛乳 *フランス料理㊟	チョコチップパン、油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、おから、生クリーム、チーズ	もやし、人参、玉ねぎ、にんにく、ほうれん草、えのき、枝豆、とうもろこし	831 kcal 34.1 g
10金	ご飯	*豚汁 鶏肉の唐揚げ *ほうれん草のお浸し (鰹節・醤油)	牛乳 本宿小6年生メニュー㊟	米、じゃが芋、こんにやく、油、でん粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉、かつお節	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが、ほうれん草、キャベツ、もやし	840 kcal 35.2 g
13月	バターロール	*クリームシチュー ソーセージといんげんのソテー *大根サラダ (和風ドレ)	牛乳	パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、生クリーム、チーズ、ウィンナー	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、しめじ、キャベツ、もやし、大根	783 kcal 29.9 g
14火	*かしわめし	*わかめと大根の味噌汁 *生揚げの肉味噌あんかけ ぶどうゼリー	牛乳	米、油、砂糖、焼きふ、ごま、でん粉、ゼリー	鶏肉、油揚げ、牛乳、豆腐、わかめ、みそ、生揚げ、豚肉	ごぼう、人参、しいたけ、大根、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ	793 kcal 34.4 g
15水	背割りコッペパン	*イタリアンスープ *チリコンカン じゃこキャベツのペロンソテー	牛乳	パン、パン粉、油、小麦粉、バター、スパゲッティ	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、大豆、金時豆、ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、大豆たんぱく、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、とうもろこし、しょうが、にんにく、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、トマトピューレ、トマト、キャベツ	782 kcal 36.2 g
16木	ご飯	*さつま芋の味噌汁 おろしハンバーグ *小松菜のお浸し (鰹節・醤油)	牛乳 本宿小6年生メニュー㊟	米、さつま芋、パン粉、油	牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、おから、豆乳、かつお節	玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、白菜、大根、しめじ、キャベツ、もやし、人参	874 kcal 35.1 g
17金	ミルク柏パン	*野菜スープ *アイソフラボン さつま芋のクリーム煮	牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉、さつま芋、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、生クリーム	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、しょうが、にんにく、りんご	776 kcal 31.5 g
20月	麦ご飯 *冬野菜カレー	煮卵 *クリスマスサラダ (香味塩ドレ)	ぶどうジュース	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	鶏肉、レンズ豆、ひよこ豆、脱脂粉乳、チーズ、卵	ぶどうジュース、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、小松菜、赤ピーマン、とうもろこし	842 kcal 26.8 g
21火	ソフト麺 *ミートソース	ほうれん草とキャベツのソテー ミックスフルーツ	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、チーズ、ハム	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、ほうれん草、パインアップル、みかん、黄桃、白桃	863 kcal 32.6 g
22水	ご飯	*ゆず香る澄まし汁 サイコロトンキン *ひじきと大豆の煮物	牛乳	米、でん粉、油、砂糖、こんにやく	牛乳、はんぺん、竹輪、豚肉、鶏肉、大豆、ひじき、油揚げ	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、さやいんげん	826 kcal 32.4 g
23木	わかめご飯	*すいとん 鱈の塩焼き *じゃが芋の旨煮	牛乳	米、小麦粉、白玉粉、でん粉、じゃが芋、油、砂糖	わかめ、牛乳、豆乳、豚肉、昆布、鯖、さつま揚げ	大根、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、小松菜、さやいんげん、しいたけ	874 kcal 32.0 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(月)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>							日の出町平均 32.6 学校給食摂取基準 (範囲) 820 (25~40)



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、カゼやインフルエンザにかかりやすくなります。

ですからカゼを予防するためには、白ごこ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」も効果があるとわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、カゼに負けない丈夫な体を作りましょう!

こんげつ ひ で やさい
*** 今月の日の出の野菜 ***
 白菜・大根 (松本さん)、小松菜 (野崎さん)
 長ねぎ (門馬さん)、人参 (原島さん)
 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♪

冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中など)による半身不随や手足のまひなど)にならないという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったと思われています。