

令和5年度 12月献立表



伊豆の国市立
菫山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	金	麦ご飯					米 麦		745kcal 35.2g 26.9%	
		親子煮	鶏肉 ちくわ 卵		にんじん	干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ	砂糖			
		じゃこと大根の和え物		しらす干し	小松菜	大根 キャベツ とうもろこし		ごま油		
		豆腐ともやしのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			もやし				
4	月	うどん					小麦粉		746kcal 29.8g 28.4%	
		カレー南蛮つけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん 菜ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸	片栗粉 砂糖	油		
		野菜のごまじょうゆ和え	ハム		ほうれん草	キャベツ		ごま油		
		スイートポテト	卵	生クリーム 牛乳			さつまいも 砂糖	バター		
5	火	麦ご飯					米 麦		773kcal 32.1g 33.9%	
		揚げ鶏の甘酢かけ	鶏肉				片栗粉 砂糖	油		
		小松菜のツナ和え	マグロフレーク		小松菜 にんじん	大根	砂糖	ごま油 ごま		
		白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			白菜				
6	水	背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	741kcal 29.3g 33.1%	
		セルフドック用きんぴら	豚肉 さつまいも		にんじん	ごぼう れんこん	片栗粉 砂糖	油 アーモンド		
		クラムチャウダー	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター		
		りんご				りんご				
7	木	麦ご飯					米 麦		733kcal 34.1g 20.2%	
		白身魚の香味焼き	メルルーサ みそ			しょうが 根深ねぎ		ごま油		
		切干大根の煮物	油揚げ	昆布	にんじん	切干大根 干し椎茸	砂糖	油		
		かきたま汁	豆腐 卵		にんじん 小松菜		片栗粉			
8	金	麦ご飯					米 麦		757kcal 30.8g 29.1%	
		ジャーチャン豆腐	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油		
		りんご				りんご				
11	月	麦ご飯					米 麦		783kcal 25.2g 30.8%	
		豆腐とベーコンのクリーム煮	ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター		
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		りんご				りんご				
12	火	鶏ごぼうご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう	米 砂糖	油	783kcal 35.3g 20.5%	
		いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが にんにく 根深ねぎ		ごま油 ごま		
		大学芋					さつまいも 砂糖	油 ごま		
		すまし汁			小松菜	えのき茸	白玉だんご			
13	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニン グ	727kcal 29.0g 38.8%	
		いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖			
		ほうれん草のキッシュ	ハム 卵	チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ		油		
		ごぼうサラダ	ハム			ごぼう キャベツ	はるさめ 砂糖	マヨネーズ ごま		
		イタリアンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ	マカロニ	油		

献立表は、裏面に続きます

14	木	麦ご飯				米 麦		802kcal 31.5g 32.3%			
		鶏肉のおろし和え	鶏肉		大根	片栗粉	油				
		ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	にんじん	砂糖	油				
		じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ みそ		チンゲン菜	キャベツ 根深ねぎ	じゃがいも				
15	金	麦ご飯				米 麦		721kcal 31.7g 25.4%			
		にじますのチャンチャン焼き	にじます みそ		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ	砂糖			バター	
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく 干し椎茸 ごぼう 大根 根深ねぎ				ごま油	
		みかん			みかん						
18	月	麦ご飯				米 麦		703kcal 28.6g 25.7%	ふるさと給食の日		
		冬野菜と豚肉のごま炒め煮	豚肉 生揚げ		にんじん	大根 干し椎茸 白菜	砂糖			油 ごま油 ごま	
		里芋と小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜		里芋				
		りんご			りんご						
19	火	麦ご飯				米 麦		761kcal 35.3g 24.3%	冬至献立		
		さわらのゆずみそがけ	さわら みそ			ゆず	砂糖				
		ごま和え			ほうれん草 にんじん	白菜	砂糖			ごま	
		ほうとう	豚肉 油揚げ みそ		にんじん かぼちゃ	干し椎茸 ごぼう 大根 根深ねぎ	里芋 ほうとう			油	
20	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	749kcal 32.4g 39.8%			
		冬野菜のクリーム煮	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ かぶ カリフラワー	じゃがいも 小麦粉			油 バター	
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	もやし	砂糖			ごま油 ごま	
		型抜きチーズ		チーズ							
21	木	コーンピラフ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米	バター	834kcal 31.3g 35.9%	クリスマス献立	
		ローストチキン	鶏肉		にんにく						
		温野菜のごまドレサラダ	ハム (卵黄)		パプリカ ブロッコリー	とうもろこし (椎茸エキス)	じゃがいも	ごま (油)			
		大根スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	にんにく 大根 白菜		油			
		クリスマスケーキ	卵	乳製品			砂糖 小麦粉 水あめ でんぷん フォルト	油			
22	金	終 業 式									

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

< 給食だよ! >

●12/18(月) ふるさと給食の日

「冬野菜と豚肉のごま炒め煮」に入っている大根は市内産で豚肉は県産です。味噌汁に入っている里芋も市内産です。

●12/19(火) 冬至献立

冬至は、12月22日(金)ですが、給食では少し早めに冬至献立を実施します。冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災願う風習が生まれました。

●12/21(木) クリスマス献立

クリスマス献立には、チョコレートケーキがつかます。みなさんお楽しみに!!



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、様々な感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末を過ごすように右のことに気を付けましょう。



今年の冬至は
12月22日です。



幸運を呼び込む 冬至 の食べ物

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん きんなん きんかん うどん

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ごまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>ほうれん草 みかん りんご</p>