

# 2024年 12月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立	食品群						栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源	
2 (月)	大和田小学校代休 弁当持参							
3 (火)	飲み物	牛乳		牛乳				I栄養 - 681kcal
	主食	麦ご飯				米 麦		夕パク 30.8g
	主菜	ホイコーロー丼(具)	ぶた肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ はくさい	さとう くず粉 なたね油 ごま油	脂質 14.5g
	汁物	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきはくさい	マロニー	塩分 2.5g
	デザート	みかん			みかん			
4 (水)	飲み物	牛乳		牛乳				I栄養 - 818kcal
	主食	麦ご飯				米 麦		夕パク 26.8g
	主菜	冬野菜カレー	ぶた肉 だいず	ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが だいこん カリフラワー	さといも なたね油	脂質 31.7g
	副菜	カブのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり かぶ コーン	さとう なたね油	塩分 3.3g
	デザート	ゆめまどんな				ゆめまどんな		
5 (木)	飲み物	牛乳		牛乳				I栄養 - 659kcal
	主食	キムタクごはん	ぶた肉		にんじん	しょうが ねぎ キムチ たくあん	米 さとう ごま油 ごま	夕パク 32.4g
	主菜	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		ピーマン	しょうが 玉ねぎ えのきたけ しめじ	なたね油	脂質 19.4g
	汁物	春雨スープ	とり肉 ベーコン		にんじん こまつな	しめじ	はるさめ	塩分 4.0g
	デザート							
6 (金)	飲み物	牛乳		牛乳				I栄養 - 717kcal
	主食	ご飯				米		夕パク 29.4g
	主菜	生揚げの肉味噌煮	ぶた肉 生揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ しいたけ	さとう じゃがいも なたね油	脂質 21.9g
	副菜	おかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	はくさい		塩分 2.2g
	デザート	リンゴ				りんご		
9 (月)	飲み物	牛乳		牛乳				I栄養 - 708kcal
	主食	麦ご飯				米 麦		夕パク 31.2g
	主菜	ぶた肉のあんかけ丼	ぶた肉		にんじん いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ はくさい きくらげ	くず粉 なたね油 ごま油	脂質 17.9g
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう ごま油 ごま	塩分 2.6g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト				
10 (火)	飲み物	牛乳		牛乳				I栄養 - 754kcal
	主食	茶飯		こむぎ		米		夕パク 27.6g
	主菜	ひとくちおでん	ひやし 竹輪 揚げたもつみれ がんも かつお とうもろこし	こむぎ		だいこん	こんにゃく さとう	脂質 20.9g
	副菜	はくさいの昆布あえ		こむぎ	にんじん	はくさい	ごま油	塩分 3.3g
	デザート	大学芋					さつまいも さとう なたね油 ごま	

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源	
11 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 797kcal
	主食	フレンチトースト	卵	牛乳			食パン さとう メープルシロップ		タンパク 31.9g
	主菜	マカロニのクリーム煮	ベーコン とり肉 豆乳	牛乳 チーズクリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	マカロニ 小麦粉 じゃがいも	なたね油 バター	脂質 31.7g
	副菜	海藻サラダ		かいそうミックス	にんじん こまつな	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	さとう	なたね油 ごま油 ごま	塩分 2.7g
12 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 721kcal
	主食	ご飯					米		タンパク 34.2g
	主菜	サバのピリ辛焼き	サバ		こねぎ	しょうが	さとう		脂質 21.4g
	副菜	いそかあえ		のり	にんじん	もやし はくさい えのき	こんにゃく さとう		塩分 2.7g
	汁物	白玉スープ	とり肉 なたとう 豆腐 かつお節	こんにゃく	にんじん こまつな	だいこん ねぎ	さといも 白玉		
13 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 929kcal
	主食	スパゲッティ					スパゲッティ		タンパク 40.3g
	主菜	ミートソース	ぶた肉 だいず	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム		なたね油	脂質 30.8g
	副菜	ツナポテト	ツナ			玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩分 2.9g
	デザート	チーズと豆のケーキ	卵 いんげん豆 あずき	牛乳 チーズ	かぼちゃ		蒸パン粉 さとう はちみつ	バター	
16 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 692kcal
	主食	ゆかりご飯				ゆかり	米 麦	ごま	タンパク 27.0g
	主菜	きのこのオムレツ	ベーコン 卵 豆乳		いんげん	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム		なたね油	脂質 20.0g
	副菜	じゃが芋のピリ辛煮	ぶた肉 かつお節		にんじん いんげん	しいたけ 玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	なたね油	塩分 2.6g
17 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 810kcal
	主食	ジャコなめし		じゃこ		菜めしのもと	米 麦	ごま	タンパク 33.3g
	主菜	かじょう豆腐	ぶた肉 生揚げ とうもろこし		にんじん こまつな	しょうが しいたけ 玉ねぎ だけのこ はくさい	さとう ぐす粉	なたね油 ごま油	脂質 26.5g
	副菜	春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	なたね油 ごま油	塩分 3.3g
	デザート	モモゼリー			ゼリーのもと	黄桃			
18 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 729kcal
	主食	ご飯					米		タンパク 33.1g
	主菜	かぼちゃのそぼろあんかけ	ぶた肉 かつお節		かぼちゃ	しょうが	さとう ぐす粉	なたね油	脂質 19.4g
	副菜	なっとうあえ	なっとう	のり	こまつな				塩分 2.7g
	汁物	さつまい	ぶた肉 とうふ 油揚げ かつお節		にんじん こまつな		さつまいも こんにゃく	なたね油	<b>冬至献立</b>
19 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 808kcal
	主食	ツナピラフ	とり肉 ツナ		赤パプリカ ピーマン	玉ねぎ コーン	米	オリーブ油 なたね油	タンパク 35.5g
	主菜	フライドチキン	とり肉			しょうが	米粉 なたね油	なたね油	脂質 27.2g
	副菜	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	塩分 2.4g
	デザート	フルーツポンチ				黄桃 みかん パイン バナナ	さとう		<b>クリスマス献立</b>

12月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	756
タンパク質	(g)	31.8
脂質	(g)	23.3
塩分	(g)	2.9

# 2024年12月 給食だより

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気にすごしていますか？

しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。



## 体の調子をととのえる **ビタミン**をとろう！

ビタミンは、体のさまざまな機能を調節する大切な微量栄養素です。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」で取り上げられているものは13種類ありますが、その中から2種類のビタミンを紹介します。

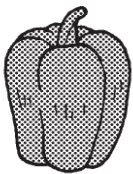


### ビタミンC

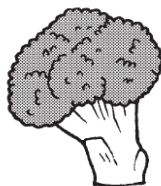
ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、コラーゲンの合成をサポートし、強い抗酸化作用があるなど、さまざまな働きがあります。

ビタミンCを多く含む食べ物には、赤ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、キウイフルーツ、かきなどがあります。

赤ピーマン



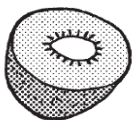
ブロッコリー



かき



キウイフルーツ



芽キャベツ

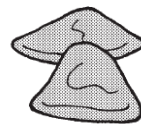


### ビタミンA

ビタミンAは、脂溶性のビタミンの1つで、全身の皮膚やのどや鼻などの粘膜の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。

ビタミンAを多く含む食べ物には、レバー、ぎんだら、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどがあります。

レバー



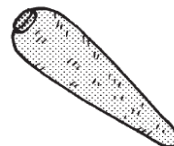
ぎんだら



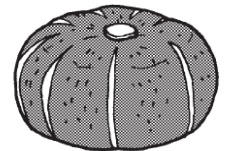
モロヘイヤ



にんじん



かぼちゃ



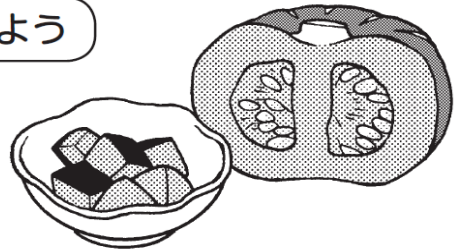
## 年中行事を受け継ごう

### 冬至

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をすぎると、日は次第に長くなっていきます。今年の冬至は12月21日です。

昔から冬至にかぼちゃを食べたり、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。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。

食べよう



やってみよう



## かぜ予防に

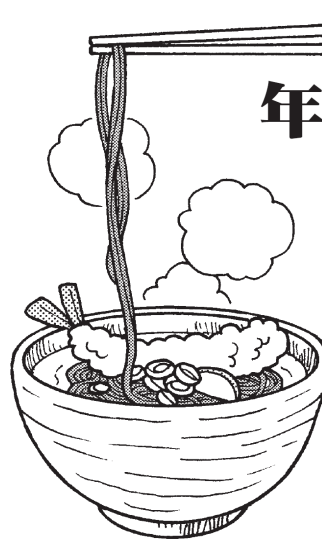
うがい



手洗い



## 年越しそばを 食べよう



大みそかに年越しそばを食べるのは、細長い形から長寿を願って食べたという説や縁起がよいものなどの説があります。

食べ物  
ノート

### だいこん

だいこんは、上の部分は水分が多くて甘いのですが、下になるほど辛みが増します。この辛みの元となるグルコシノレート

という成分は、実は辛くありません。しかし、虫や動物にかじられると細胞中のグルコシノレートと酵素が反応して、辛み成分のイソチオシアネートがつくられる仕組みになっています。

根の部分は、栄養分を蓄える場所なので、その栄養分を虫や動物に食べられないようにするために、辛み成分で自らを守っているのです。

