

2022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 <small>筋肉や血液をつくる</small>	2群 <small>骨や歯をつくる</small>	3群 <small>皮膚や粘膜を健康に保つ</small>	4群 <small>病気の抵抗力を高める</small>	5群 <small>体を動かすエネルギー源</small>	6群 <small>効率の良いエネルギー源</small>	
1 (木)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 833kcal
	主食 五目ちらしずし	油あげ 卵	こんぶ	にんじん インゲン	しいたけ かんぴょう	米 さとう		ﾀﾊﾞｸ 35.3g
	主菜 とりのからあげ	とり肉			しょうが	かたくり粉	なたね油	脂質 20.9g
	汁物 すましじる	<small>とり肉 油あげ 豆腐 ちくわかつお節</small>	こんぶ	小松菜	えのき			塩分 3.7g
デザート シュワシュワゼリー		ゼリーの素		レモン みかん	さとう			
2 (金)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 749kcal
	主食 ごはん					米		ﾀﾊﾞｸ 39.0g
	主菜 ホッケのいちやぼし	ホッケ						脂質 18.6g
	副菜 なっとうあえ	なっとう	ノリ	小松菜				塩分 3.0g
汁物 のっぺい汁	<small>とり肉 油あげ 豆腐 ちくわかつお節</small>	こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん えのき ねぎ	さといも ぐす粉			
デザート みかん				みかん				
5 (月)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 843kcal
	主食 ごはん					米		ﾀﾊﾞｸ 37.0g
	主菜 チキンのてりやき	とり肉			しょうが		ごま油	脂質 31.1g
	副菜 かぼちゃとサツマイモのサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ	さつまいも	Iﾏｸﾞ ｸﾞﾗﾌﾞﾈｰｽﾞ	塩分 2.0g
デザート 豆腐と青菜のゴマみそいため	ぶた肉 豆腐		ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ	上白糖	なたね油 ごま ごま油		
6 (火)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 755kcal
	主食 ごはん					米		ﾀﾊﾞｸ 31.4g
	主菜 イワシのかば焼き	いわし			しょうが	さとう かたくり粉	なたね油	脂質 23.8g
	汁物 こんさいのみそじる	<small>豆腐 油あげ かつお節</small>		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう シイタケ	じゃがいも こんにゃく		塩分 2.7g
7 (水)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 803kcal
	主食 ツナトースト	ツナ		パセリ	玉ねぎ	食パン	Iﾏｸﾞ ｸﾞﾗﾌﾞﾈｰｽﾞ	ﾀﾊﾞｸ 33.3g
	主菜 ボークビーンズ	<small>大豆 ベーコン ぶた肉</small>		にんじん トマト いんげん	にんにく(りん茎) 玉葱	じゃがいも さとう	なたね油	脂質 32.3g
	副菜 コーンサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	オリーブ油	塩分 3.4g
8 (木)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 758kcal
	主食 ごはん					米		ﾀﾊﾞｸ 35.9g
	主菜 ぶり大根	ぶり			だいこん しょうが ねぎ	さとう		脂質 22.2g
	汁物 豚汁	<small>ぶた肉 豆腐 油あげ かつお節</small>		にんじん 小松菜	ねぎ だいこん ごぼう	さといも こんにゃく	なたね油	塩分 2.7g
9 (金)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 896kcal
	主食 なめし				菜めしの素	米 麦	ごま	ﾀﾊﾞｸ 34.1g
	主菜 かじょうとうふ	<small>ぶた肉 生卵 とうもろこし</small>		にんじん 小松菜	しょうが シイタケ 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 27.5g
	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 3.1g
デザート モモゼリー		ゼリーの素		黄桃				
12 (月)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 800kcal
	主食 麦ごはん					米 麦		ﾀﾊﾞｸ 31.1g
	主菜 たらとほくさいのあんかけみ (具)	たら とり肉		にんじん 小松菜	はくさい しめじ だけのこ	かたくり粉 ぐす粉	なたね油 ごま油	脂質 18.7g
	副菜 もやしのナムル			にんじん 小松菜	もやし	さとう	ごま油 ごま	塩分 1.8g
デザート フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん 黄桃 パナナ	<small>ｸﾞﾗﾌﾞﾈｰｽﾞ</small> さとう はちみつ			

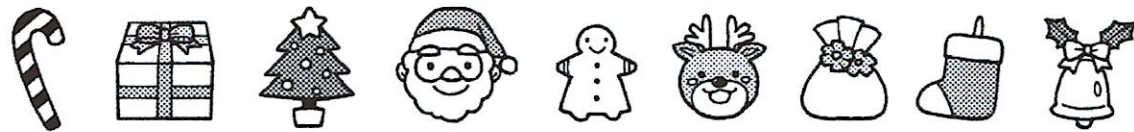
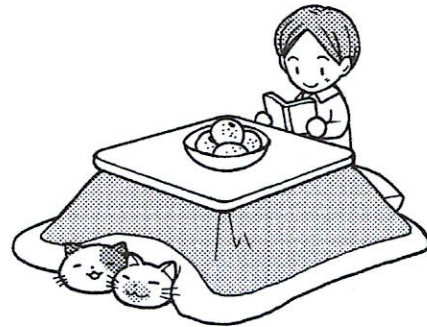
日(曜)	献立	食品群						栄養価
		1群 <small>筋肉や血液をつくる</small>	2群 <small>骨や歯をつくる</small>	3群 <small>皮膚や粘膜を健康に保つ</small>	4群 <small>病気の抵抗力を高める</small>	5群 <small>体を動かすエネルギー源</small>	6群 <small>効率の良いエネルギー源</small>	
13 (火)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 777kcal
	主食 ごはん					米		ﾀﾊﾞｸ 30.1g
	主菜 ひじきのふりかけ	かつお節	ひじき			ゆかり		脂質 21.0g
	主菜 たまごのちくさやき	とり肉 豆腐 卵		にんじん いんげん	玉ねぎ 切り干し大根	さとう	なたね油	塩分 2.3g
デザート じゃがいものピリ辛に	ぶた肉 かつお節		にんじん	玉ねぎ シイタケ だけのこ グリンピース	<small>じゃがいも しらす さとう</small>	なたね油		
14 (水)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 937kcal
	主食 スパゲッティ					スパゲッティ		ﾀﾊﾞｸ 36.0g
	主菜 ミートソース	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ		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
デザート おから抹茶ケーキ	<small>おから 豆乳 卵 砂糖</small>					小麦粉 米粉 さとう	バター なたね油	
15 (木)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 899kcal
	主食 ちやめし		こんぶ			米		ﾀﾊﾞｸ 30.9g
	主菜 ひとくちおでん	<small>はんぺん 竹輪 揚げ ぽろり がんも つみれ 鰻節 うずら卵</small>	こんぶ		だいこん		こんにゃく さとう	脂質 26.6g
	副菜 ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり れんこん コーン	さとう	ごま Iﾏｸﾞ ｸﾞﾗﾌﾞﾈｰｽﾞ	塩分 3.5g
デザート だいがくいも					さつまいも さとう	なたね油 ゴマ		
16 (金)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 829kcal
	主食 さつまいもパン					さつまいもパン		ﾀﾊﾞｸ 27.4g
	主菜 パンプキンシチュー	<small>ベーコン とり肉 豆腐</small>	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ いんげん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	脂質 31.7g
	副菜 わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう	ごま油	塩分 3.3g
デザート グレープフルーツゼリー		エースアガー		グレープフルーツジュース	さとう			
19 (月)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 923kcal
	主食 麦ごはん					米 麦		ﾀﾊﾞｸ 29.9g
	主菜 冬やさいかレー	大豆 ぶた肉	チーズ ヨーグルト	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 油 ｸﾞﾗﾌﾞﾈｰｽﾞ	脂質 34.6g
	副菜 カブのサラダ	ツナ		にんじん 小松菜 ｱﾓﾘ	きゅうり キャベツ かぶ コーン 玉ねぎ	さとう	なたね油	塩分 3.6g
デザート スイーツプリング				スイーツプリング				
20 (火)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 756kcal
	主食 ゆかりごはん					ゆかり		ﾀﾊﾞｸ 29.5g
	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 16.5g
	副菜 ちくぜんに	とり肉 かつお節		にんじん いんげん	だけのこ れんこん ごぼう シイタケ	さといも こんにゃく さとう	なたね油	塩分 2.2g
デザート リンゴ				りんご				
21 (水)	飲み物 牛乳		牛乳					I補給 - 950kcal
	主食 ツナピラフ	ツナ ハム		にんじん	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	米	オリーブ油 なたね油	ﾀﾊﾞｸ 33.6g
	主菜 フライドチキン	とり肉			しょうが	かたくり粉	なたね油	脂質 38.4g
	副菜 じゃがいものサラダ			にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	じゃがいも	Iﾏｸﾞ ｸﾞﾗﾌﾞﾈｰｽﾞ なたね油	塩分 2.6g
デザート フルーツポンチ				白桃 黄桃 みかん なつみかん なし パナナ	ｱﾀﾞ・ﾃﾞ・ｺｺ さとう			

給食の内容はホームページに記載されております。
<https://ichikawa-school.ed.jp/ohwada-sho/>
 (大和田小学校ホームページ内)

12月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	834
タンパク質	(g)	34.0	33.0
脂質	(g)	25.0	26.3
塩分	(g)	2.5	2.9

2022年 12月 給食だよ!

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っているとかぜをひきやすくなってしまいます。また、冬は、空気が乾燥し、低温のため感染力の強いインフルエンザウイルスが猛威をふるいます。日頃から、かぜに負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。



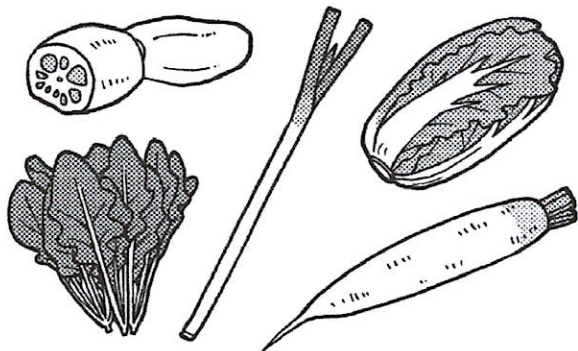
かぜを予防する生活のポイント



かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。

まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

いろいろな冬野菜を食べよう



冬野菜には、だいこんや、ほうれんそう、はくさい、れんこん、根深ねぎなどがあります。かぜがはやるこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた旬の冬野菜を食べてかぜを予防しましょう。なべ料理に使うとたくさんとることができて体も温まります。

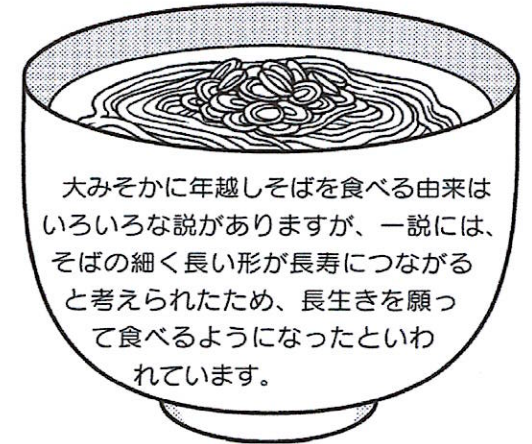
今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう



かぼちゃは、β-カロテンを豊富に含んでいます。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保つ働きがあります。そのほか、ビタミンC、ビタミンEも含まれているため、かぜ予防のために食べてもらいたい食材です。また、便秘を予防する食物繊維も多く含まれています。

なぜ年越しそばを食べるの?



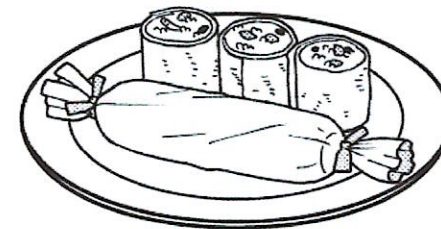
大みそかに年越しそばを食べる由来はいろいろな説がありますが、一説には、そばの細く長い形が長寿につながると思われたため、長生きを願って食べるようになったといわれています。



お弁当 レシピ

じゃこピーライス巻き

主食



作り方

- ①ピーマンとしめじを細かく切ります。
- ②フライパンに油を入れ、ちりめんじゃこをかりかりになるまで炒め、ピーマンとしめじも加えて炒めます。
- ③②にごはんを加えて炒め、調味料で味をととのえます。
- ④卵をときほぐし、卵焼き器（またはフライパン）で薄焼き卵を2枚焼きます。
- ⑤ラップフィルムを敷き、その上に薄焼き卵を1枚置き、③を半量のせて包みます。これを2個つくります。
- ⑥ラップフィルムの端をリボンで結んだり、一口サイズに切ったりして弁当箱に詰めます。

材料 (2個分)

- ごはん (炊いたもの) 130g
- 卵 1個
- ちりめんじゃこ 大さじ1½
- ピーマン 15g
- しめじ 15g
- しょうゆ 小さじ1½
- 酒 小さじ1
- 油 少々

用意するもの
ラップフィルム