

# 2023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		
1 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補 <sup>+</sup> - 683kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 30.7g
	主菜	ホイコーロー丼(具)	ぶた		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ キャベツ		さとう くず粉	なたね油 ごま油	脂質 14.6g
	汁物	わかめスープ	とり	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ はくさい		マロニー		塩分 2.7g
	デザート	みかん				みかん				<b>2年職場体験</b>
4 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補 <sup>+</sup> - 719kcal
	主食	ご飯						米		タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 29.4g
	主菜	生揚げの肉味噌煮	ぶた 生あげ		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	かつおぶし		にんじん 小松菜	はくさい				塩分 2.2g
	デザート	リンゴ				りんご				
5 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補 <sup>+</sup> - 713kcal
	主食	ご飯						米		タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 34.9g
	主菜	サバのピリ辛焼き	さば		こねぎ	しょうが		さとう		脂質 20.3g
	副菜	いそかあえ		のり	にんじん	もやし キャベツ えのきたけ		こんにゃく さとう		塩分 2.7g
	汁物	白玉スープ	とり なるど 豆腐 かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ		さといも しらたま		
6 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補 <sup>+</sup> - 854kcal
	主食	サフランライス				サフラン		米	オリーブ油	タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 30.9g
	主菜	マカロニのクリーム煮	ベーコン とり 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 39.6g
	副菜	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん 小松菜	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
7 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I補 <sup>+</sup> - 674kcal
	主食	キムチごはん	ぶた		にんじん	しょうが ねぎ はくさいキムチ		米 さとう	ごま油 ごま	タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 31.8g
	主菜	豚肉のしょうが炒め	ぶた		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 17.2g
	汁物	春雨スープ	とり ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ		はるさめ		塩分 3.9g
	デザート	みかん				みかん				
8 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補 <sup>+</sup> - 708kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 31.1g
	主菜	ぶた肉のあんかけ丼	ぶた		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 18.0g
	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 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						
11 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補 <sup>+</sup> - 819kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 26.7g
	主菜	冬野菜カレー	ぶた 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 かつお		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	スイーツスプリング				スイーツスプリング				

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	
12 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 <sup>+</sup> - 831kcal
	主食	ジャコなめし		じゃこ		なめしのもと	米 麦	ごま	タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 33.6g
	主菜	かじょう豆腐	ぶた 生あげうすら卵		にんじん 小松菜	しょうが しいたけ 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 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 3.0g
	デザート	モモゼリー		ゼリーのもと		もも			
13 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 <sup>+</sup> - 931kcal
	主食	スパゲッティ					スパゲッティ		タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 40.3g
	主菜	ミートソース	ぶた 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		むしパン粉 さとう はちみつ	バター	
14 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 <sup>+</sup> - 801kcal
	主食	ご飯					米		タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 29.2g
	主菜	タラの酢豚風いため	たら うすら卵		にんじん ビーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ	かたくり粉 じゃがいも 砂糖	なたね油	脂質 27.9g
	副菜	かぼちゃサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ		エッグケアマヨネーズ	塩分 2.4g
	デザート								
15 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 <sup>+</sup> - 696kcal
	主食	ゆかりご飯				ゆかり	米 麦	ごま	タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> 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 20.4g
	副菜	じゃが芋のピリ辛煮	ぶた かつおぶし		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 砂糖	なたね油	塩分 2.6g
	デザート								
18 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 <sup>+</sup> - 782kcal
	主食	茶飯					米		タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 29.5g
	主菜	ひとくちおでん	練物 がんも 鯉節 うすら卵	こんぶ		だいこん	こんにゃく さとう		脂質 22.6g
	副菜	きゃべつの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ		ごま油	塩分 3.5g
	デザート	大学芋					さつまいも さとう	なたね油 ごま	
19 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 <sup>+</sup> - 744kcal
	主食	ご飯					米		タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 33.8g
	主菜	かぼちゃのそぼろあんかけ	ぶた かつおぶし		かぼちゃ	しょうが	さとう くず粉	なたね油	脂質 19.8g
	副菜	なっとうあえ	なっとう	のり	小松菜				塩分 2.7g
	汁物	さつまい	ぶた 豆腐 油あげ 鯉節		にんじん 小松菜	しょうが しいたけ だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油	とう <sup>+</sup> じ 冬至献立
20 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 <sup>+</sup> - 822kcal
	主食	ツナピラフ	とり ツナ		にんじん	玉ねぎ コーン グリンピース	米	オリーブ油 なたね油	タ <sup>+</sup> パ <sup>+</sup> ク 40.2g
	主菜	フライドチキン	とり			しょうが	かたくり粉	なたね油	脂質 25.9g
	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				もも みかん パイン バナナ	さとう		クリスマス献立

12月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	770
タンパク質	(g)	32.1
脂質	(g)	24.1
塩分	(g)	2.8

# 2023年 12月 給食だより

## かぜとは？

かぜは、空気中に漂うウイルスや細菌が、鼻やのどなどの上気道に付着して炎症を起こすことです。症状は、くしゃみや鼻みず、鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、寒気、筋肉痛、食欲不振、せきやたんなどがあります。かぜをこじらせると中耳炎や肺炎、気管支炎などの病気を招くこともあります。



## かぜをひいた時の食事のポイント

### 発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

### 鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを含む食品をとりましょう。

### せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐料理、アイスクリームなどにしましょう。辛みや酸味の強いものや熱いものなどの、のどを刺激するものは避けましょう。

### 下痢や吐き気がある時

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。

## かぜ予防に大切なこと

ふだんの生活に気をつけながら、規則正しくすごそう！

### ① 手洗い・うがい



### ② 食事



### ③ 運動



### ④ 睡眠



## 12月はやさいで 体の中も大そうじ！



今年もあとわずかとなりました。みなさん、どのような1年でしたか？冬休みをひかえてクリスマス、大みそか、お正月とたのしい行事がつづきます。

12月は行事が多く、また年末年始のあわただしさから油ものを多くとるなど、食生活がみだれがちになります。このような食事がしゅうかんかしてしまうと生活習慣病につながるかのうせいがあります。

やさいはしょくもつせんいなどはたらきで体の中をきれいにしてくれます。

1年のしめくくりの12月こそ「**やさいたっぷり**」を心がけて、元気に新年をむかえてください！

## ぎゅうにゅうをのこさずのもう！

寒くなってくると、給食の牛乳を残す人が増えてくるようです。

毎日の給食に牛乳がついているのは、成長期である中学生の体にもっとも必要な栄養素のひとつである「カルシウム」を効率よくとるためです。

毎年多い日は**50本**近くの牛乳が残ってしまうことがあります。

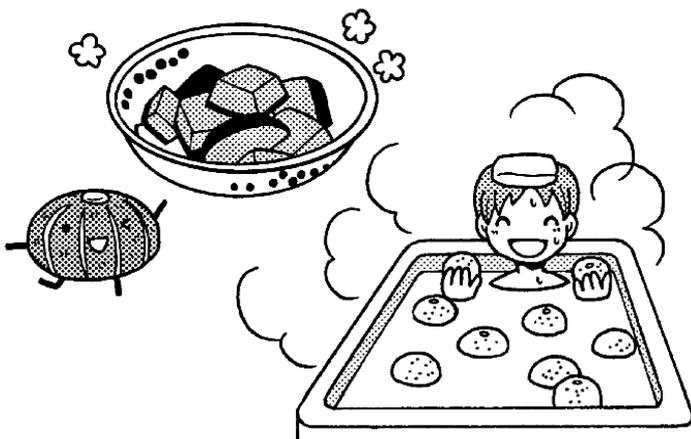
これらは全て「ごみ」としてすてられてしまいます。

毎日1人1本出る牛乳も飲めば「栄養」、残せば「ごみ」となってしまいます。

ぜひ一度ふりかえってみてください。



## 冬至 かぼちゃとゆず湯でかぜ予防



1年の中で昼の時間がもっとも短くなる冬至。昔から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（中風にならない）などと伝えられてきました。かぼちゃは、エネルギーが高く、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。また、ゆず湯に入ると体が温まります。かぜ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみましよう。