



2022年 12月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
1木	ごはん					米	804 kcal	
	ツナの和風ハンバーグ	ツナ、鶏肉		にんじん	玉葱、とうもろこし、ねぎ	パン粉、砂糖、かたくり粉	36.9 g	
	根菜汁	油揚げ、豆腐、みそ		にんじん	ごぼう、大根、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	18.5 g	
	キャベツの梅おほかあえ	鶏肉、かつお節		にんじん	キャベツ、もやし、梅	砂糖	3.4 g	
	早香 (温州みかん×ぼんかん)		(牛乳)		早香			
2金	ごはん					米	916 kcal	
	鯖のごま味噌焼き	サバ、みそ			しょうが	砂糖	32.7 g	
	のっぺい汁	豆腐、豚肉、かつお節		にんじん	ごぼう、大根	こんにゃく、里芋	25.3 g	
	れんこんとひじきのサラダ	ハム	干ひじき	にんじん	れんこん、キャベツ、枝豆	砂糖	2.8 g	
	芋ようかん		寒天 (牛乳)		さつまいも、砂糖			
5月	ごはん					米	856 kcal	
	にしんの竜田揚げ	にしん			しょうが	米粉、砂糖	30.7 g	
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん	大根、ごぼう、ねぎ	里芋、こんにゃく	27.5 g	
	ほうれん草のおほかあえ	かつお節		ほうれん草、にんじん	もやし	砂糖	1.9 g	
	りんご		(牛乳)		りんご			
6火	ごはん					米	800 kcal	
	ピビンバ	豚肉、大豆タンパク、たまご		ほうれん草	しょうが、にんにく、もやし	砂糖	32.0 g	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん、小松菜	ねぎ	ごま油	26.5 g	
	くらげのサラダ	くらげ	(牛乳)	にんじん	きゅうり、レタス	砂糖	2.9 g	
	ごま油				ごま油			
7水	さつまいもパン					パン、さつまいも	847 kcal	
	ほうれん草とチーズのオムレツ	たまご	牛乳、チーズ	ほうれん草		砂糖	34.9 g	
	チリコンカン	大豆、金時豆、豚肉		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱	じゃがいも、砂糖	29.5 g	
	コールスローサラダ		(牛乳)	パセリ	キャベツ、とうもろこし、玉葱	砂糖	3.1 g	
	油				油			
8木	うどん (袋)					うどん	753 kcal	
	カレーうどん	豚肉		にんじん、ほうれん草	しょうが、ねぎ、玉葱	米粉	32.3 g	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			米粉、コーンスターチ	26.6 g	
	きゅうりと大根のねぎドレッシングあえ	鶏肉			きゅうり、大根、ねぎ	砂糖	3.1 g	
	かぼちゃプリン	豆乳	牛乳 (牛乳)	かぼちゃ		プリンの素		
9金	きつねご飯	油揚げ	ちりめん	三つ葉		米、砂糖	871 kcal	
	すき焼き風煮	豚肉、豆腐		にんじん、小松菜	白菜、ねぎ	麩、しらたき、砂糖	31.2 g	
	かぶのゆかりあえ			かぶ (葉)	かぶ、ゆかり		25.6 g	
	抹茶デザート		(牛乳)			白玉もち、砂糖	2.1 g	
					栗			

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
12月	ごはん					米	807 kcal	
	家常豆腐	豚肉、生揚げ		にんじん、にら	玉葱、干し椎茸、たけのこ	砂糖、かたくり粉	31.1 g	
	パンサンデー	鶏肉		にんじん	きゅうり、もやし	春雨、砂糖	22.9 g	
	夢オレンジ		(牛乳)		夢オレンジ		2.5 g	
13火	ごはん					米	813 kcal	
	鯖の柚庵焼き	サワラ			しょうが、ゆず		33 g	
	豚汁	豚肉、みそ		にんじん	ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	19.7 g	
	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう、たけのこ、れんこん	こんにゃく、砂糖	2.7 g	
	みかん		(牛乳)		みかん			
14水	麦入りご飯					米、大麦	841 kcal	
	シーフードカレー	イカ、ほたて、タコ		にんじん	にんにく、しょうが、玉葱	じゃがいも	31.2 g	
	ほうれん草とコーンのソテー	ハム		ほうれん草	とうもろこし		17.3 g	
	ソフール		ソフール (牛乳)			バター	2.9 g	
15木	ごはん					米	783 kcal	
	トンテキ玉ねぎソース	豚肉		しそ葉	玉葱、大根	砂糖	36.3 g	
	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐、みそ	わかめ		ねぎ	ごま油、ごま	19.1 g	
	白菜の梅おほかあえ	かつお節		にんじん	白菜、もやし、梅	砂糖	2.3 g	
	タマゴプリン		タマゴプリン (牛乳)					
16金	ごはん					米	862 kcal	
	ししゃもの田楽	みそ	ししゃも			砂糖	31.1 g	
	生揚げとじゃがいものそぼろ煮	生揚げ、豚肉		にんじん	玉葱、たけのこ	じゃがいも、砂糖	25.0 g	
	切り干し大根サラダ	豚肉	わかめ (牛乳)		切り干し大根、きゅうり	砂糖	3.0 g	
	ごま油				ごま油			
19月	いりご飯	油揚げ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう、しめじ、大根	米	831 kcal	
	ハマチの塩焼き	ハマチ					32.4 g	
	こんにゃくの八杯			にんじん	干し椎茸、かんぴょう	こんにゃく、里芋	27.2 g	
	オリーブサラダ			アスパラガス、フロッキー	レタス、オリーブ	砂糖	3.0 g	
	みかん		(牛乳)		みかん			
20火	ピザトースト	ベーコン	チーズ	ピーマン	玉葱、マッシュルーム	パン	761 kcal	
	焼肉サラダ	豚肉		にんじん	玉葱、キャベツ、きゅうり	砂糖	31.5 g	
	野菜のポターージュ	白いんげん豆、豆乳		かぼちゃ、にんじん、パセリ	玉葱、とうもろこし	米粉	23.9 g	
	ゆずゼリー		(牛乳)		ゆず	ゼリーの素、フルーツシロップ	3.4 g	
21水	キャロットライス			にんじん、パセリ		米	934 kcal	
	クリスピーチキン	鶏肉			しょうが、にんにく	米粉、コーンフレーク	30.8 g	
	ミネストローネ	ウィンナー		トマト	玉葱、セロリー	じゃがいも	31.1 g	
	シーザースサラダ	ツナ	チーズ	赤アフリカ	レタス、きゅうり、玉葱	砂糖	3.2 g	
	クルトン				クルトン			
	クリスマスカップデザート		(牛乳)			クリスマスカップデザート		

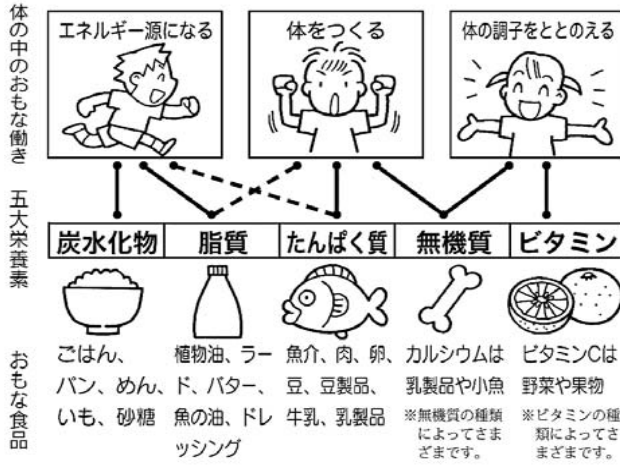
※ (牛乳) はパックの牛乳です

★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
 ★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
 ☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
 ☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてましょう。

栄養素の基準値	今月の平均値
830kcal	832 kcal
34.0g	32.6 g
25.0g	24.4 g
2.5g	2.8 g



5大栄養素と3つのグループの食品の働き



五大栄養素は、生きていくために欠かせない栄養素です。食品に含まれる栄養素の量や種類はいろいろなので、様々な食品を組み合わせるとるように心がけましょう。



今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気にすごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



今年のかぜをひきたくないよ。どうすればいいのかな？



かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

<p>食 事をきちんと食べる</p> <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p> <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいをする</p> <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p> <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>



この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分らしく作ろう。

かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。かぜを治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつけることが必要です。それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとります。



12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日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。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。

ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。

んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。

給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

食物繊維をとっておなかの調子を整えましょう

おうちで給食!

れんこんとひじきのサラダ

難易度：★★☆

材料	大人 4 人分	所要時間:	30分
・れんこん	80g	A・本みりん	小さじ1
・キャベツ	60g	A・酒	小さじ1
・にんじん	20g	A・上白糖	小さじ1
・ロースハム	20g	A・うすくちしょうゆ	大さじ1/2
・干ひじき	10g	A・酢	小さじ2
・えだまめ(おき実)	10g	A・油	大さじ1
		A・食塩	2つまみ

作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせて加熱し、冷やしてドレッシングをつくっておきます。
- ② ひじきは水で戻し、枝豆はゆでて冷ましておきます。
- ③ れんこんは薄いちょう切り、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにしてそれぞれゆでて冷ましておきます。れんこんは①のドレッシング少量に漬けておきます。
- ④ せん切りにしたハム、ひじき、水気を絞った野菜とドレッシングをあえます。

おうちで給食!

冬至にゆずを使って

鯖の柚庵焼き

難易度：★★☆

材料	4 人分	所要時間:	50分
・鯖	4切れ	A・しょうが(しぼり汁)	小さじ1
・ゆず	1/2個	A・酒	大さじ1
		A・しょうゆ	大さじ2+1/2
		A・みりん	大さじ2+1/2

作り方

- ① ゆずは皮をよく洗い、実はしぼります。皮は黄色の部分せん切りにします。
- ② ゆずのしぼり汁とAの材料を混ぜ合わせ、鯖を10分ほど漬けます。
- ③ 漬けた鯖を焼き、仕上げにゆずの皮を飾ります。

※鯖以外に鮭や鰯などいろいろな魚で代用できます。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1		D	6		11	え	
			7	ろ			
2	5				12	び	14
3		ば		10		A	ぼ
4	か		B	B		13	く
			9	ず		E	
							C

ABCDEの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?



A □ B □ C □ D □ E □ を食べよう!

タテのカギ

- 1 1年の最後の白。
- 5 身の回りの物を持ち運ぶ用具。
- 6 ウリ科の甘い果物。
- 8 冬至の白にお風呂に入れる果実。
- 11 男性用の洋装の礼服。
- 14 冬至の白に食べる野菜。

ヨコのカギ

- 1 年内最後の仕事の白。仕事○○○
- 2 冬が旬の手で皮をむける果物。
- 3 年越しに食べるめん。
- 4 魚の肝臓の油、自によいといわれる。
- 7 「考える人」の作者。
- 9 小野妹子が行った昔の中国。
- 10 おじいちゃん、おばあちゃん。
- 11 そで触れ合うも多生の○○。
- 12 美しくかえること。街を○○する。
- 13 災いの元!?