

学校給食予定献立表 12月



* 12月13日～17日までは、ふるさとの食再発見週間です。
* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|--|------------------------------------|--------------------------------|---|--|
| 1水 | キャベツの甘酢あえ みかん 親子丼 だいこんと豆腐のずまし汁 | とり肉 卵 油揚げ 豆腐 | 牛乳 ちりめん | にんじん 葉ねぎ 小松菜 たまねぎ しいたけ きくらげ キャベツ だいこん みかん | 県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 三温糖 768 kcal 37.1 g 22.1 g 2.4 g |
| 2木 | りんご ガニリッチキン キャベツとブロッコリー のサラダ コッペパン 白菜のスープ煮 | とり肉 ぶた肉 大豆 | 牛乳 ちりめん | ブロッコリー にんじん 葉ねぎ にんにく キャベツ はくさい たまねぎ りんご | コッペパン じゃがいも サラダ油 ごま 784 kcal 39.4 g 28.6 g 2.6 g |
| 3金 | 鯖の竜田揚げ れんこんのごま酢あえ 麦ご飯 だいこんのみそ汁 | さば 厚揚げ | 牛乳 ちりめん わかめ | 葉ねぎ しょうが れんこん キャベツ だいこん かぶ | 県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 こめ粉 三温糖 揚げ油 ごま 807 kcal 33.5 g 28.6 g 2.2 g |
| 6月 | 大学いも 中華風ひたし 麦ご飯(小) 八宝菜 | ぶた肉 うずら卵 | 牛乳 | にんじん 小松菜 たまねぎ しいたけ きくらげ はくさい にんにく しょうが キャベツ | 県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 さつまいも 三温糖 ごま油 ごま 揚げ油 黒ごま 779 kcal 31.8 g 25.4 g 1.7 g |
| 7火 | ガーリックポーク キャベツとレタスのサラダ りんご 黒糖パン 大豆スリミネ ストローネ | ぶた肉 大豆 | 牛乳 ちりめん | 金時にんじん にんにく レタス キャベツ かぶ りんご | 黒糖パン 三温糖 じゃがいも サラダ油 ごま 787 kcal 37.5 g 25.9 g 2.5 g |
| 8水 | みかん 小えびの唐揚げ はくさいのごまあえ 麦ご飯 煮込みおでん | とり肉 厚揚げ うずら卵 | 牛乳 昆布 小えび ちりめん | にんじん 小松菜 だいこん しょうが はくさい みかん | 県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 こめ粉 揚げ油 ごま 800 kcal 34.0 g 23.6 g 2.2 g |
| 9木 | じゃがいもの和風 サラダ フレンチ トースト ポーク ビーンズ | 卵 大豆 ぶた肉 | 牛乳 脱脂粉乳 ちりめん | にんじん たまねぎ レタス | 食パン 三温糖 じゃがいも サラダ油 ごま 766 kcal 38.6 g 25.7 g 2.5 g |
| 10金 | キャベツと大根 のサラダ フライドポテト チキンライス レタスの スープ | とり肉 青大豆 ぶた肉 まぐろ水煮缶詰 大豆 | 牛乳 昆布 | トマトジュース にんじん 小松菜 たまねぎ レタス きくらげ キャベツ レモン果汁 | 県産ヒノヒカリ 三温糖 じゃがいも サラダ油 揚げ油 750 kcal 30.6 g 25.0 g 1.9 g |
| 13月 | みかん すき焼き 大豆とかえり のごまじょうゆあえ 麦ご飯 | 牛乳 焼き豆腐 炒り大豆 | 牛乳 かえり | 金時にんじん はくさい だいこん しいたけ 白ねぎ みかん | 県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 中ざら糖 ふ 809 kcal 35.7 g 20.5 g 2.5 g |
| 14火 | キャベツのサラダ ポークケチャップ 全粒粉パン さつまいもと かぶの シチュー | ぶた肉 とり肉 | 牛乳 ちりめん | 金時にんじん 葉ねぎ たまねぎ かぶ きくらげ キャベツ | 全粒粉パン 希少糖含有シロップ さつまいも こむぎ粉 三温糖 バター サラダ油 786 kcal 40.3 g 26.8 g 2.5 g |
| 15水 | ブロッコリーのごまあえ 釜揚げいりこ 味付けの磯辺揚げ のり 麦ご飯(小) しっぽくうどん | とり肉 卵 | 牛乳 味付けのり 金あげいりこ あおのり粉 | 金時にんじん 葉ねぎ ブロッコリー かぶ だいこん | 県産ヒノヒカリ おおむぎ さといも 生うどん こむぎ粉 三温糖 ごま 揚げ油 788 kcal 33.4 g 21.2 g 2.2 g |
| 16木 | キウイ チキンサラダ フルーツ れんこん チップス コッペパン はくさいの シチュー | ささみ ぶた肉 大豆 | 牛乳 脱脂粉乳 | 小松菜 金時にんじん かぶ たまねぎ はくさい きくらげ れんこん キウイフルーツ | コッペパン 三温糖 さつまいも こむぎ粉 サラダ油 黒ごま 揚げ油 806 kcal 33.8 g 29.6 g 2.4 g |
| 17金 | 小煮干し のレモン煮 ブロッコリー のサラダ 冬野菜のカレー | 牛肉 | 脱脂粉乳 牛乳 ちりめん かえり | 金時にんじん ブロッコリー かぶ たまねぎ れんこん にんにく だいこん レモン果汁 | 県産ヒノヒカリ おおむぎ さつまいも 三温糖 サラダ油 ごま 818 kcal 31.7 g 22.0 g 2.5 g |

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|---|------------------|------------------|--|---|
| 20月 | たいのから揚げ 大根のあえもの 麦ご飯 豚汁 | たい ぶた肉 油揚げ | 牛乳 ちりめん | 小松菜 にんじん 葉ねぎ だいこん ごぼう きくらげ | 県産ヒノヒカリ 揚げ油、ごま おおむぎ かたくり粉 三温糖 さつまいも 812 kcal 38.1 g 26.0 g 2.0 g |
| 21火 | ブロッコリーと大根のサ ラダ 鶏肉のマーマ クリスマスレード焼き デザート かぶのコンソメ 米粉パン スープ | とり肉、ベーコン | 牛乳、ちりめん | ブロッコリー 金時にんじん にんにく マーマレード だいこん かぶ キャベツ | 米粉パン サラダ油 756 kcal 41.5 g 30.9 g 2.8 g |
| 22水 | キャベツのあえもの さばの幽庵 焼き かぼちやの 麦ご飯 そぼろ煮 | さば ぶた肉 | 牛乳 ちりめん | 小松菜 金時にんじん かぼちや 葉ねぎ ゆず果汁 キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが | 県産ヒノヒカリ 揚げ油 おおむぎ 希少糖含有シ ロップ 中ざら糖 811 kcal 36.6 g 23.2 g 2.1 g |

楽しい冬休み！

た
の
し
い
ふ
ゆ
や
す
み

体力は、バランスのよい食事から！
朝・昼・夕の3食とも好き嫌いなく、きちんとって寒さに負けない体をつくりましょう。

のどを守るマスクと加湿器を上手に活用しよう。
乾燥を防いで、菌やウイルスが体に入らないようにしましょう。

しっかりかんで食事をしよう！
食べ物の栄養を吸収しやすくするため、だ液とよく混ぜ合わせましょう。

1日3食しっかり食べよう！
1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べて、寒くても元気にすごせるようにし

冬野菜をいっぱい食べよう！
体を温めてくれる冬野菜を、しっかり食べましょう。

指先まで丁寧に手を洗おう。
手にも見えないバイ菌がついています。外から帰ってきた時、食事前には、丁寧に手を洗いましょう。

休みの日でも、早ね・早起き・朝ごはん！
楽しく過ごすためには、生活のリズムを整えましょう。

睡眠をしっかりとりよう！
胃や腸を休めて、しっかり食事がとれるよう、十分な睡眠をとりましょう。

身につける衣服の工夫で快適にすごそう！
下着は、汗を吸い取り、保温してくれます。

食事、睡眠等について上記のことを意識して過ごし、寒い冬も楽しく、元気に過ごしましょう。

