














令和3年12月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

平均栄養摂取量		1日(水)		2日(木)		3日(金)	
栄養価	中学校						
エネルギー	772 kcal						
たんぱく質	30.8 g						
脂質	摂取エネルギーの28.6%						
6つの基礎食品群							
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります						
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます						
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます						
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます						
5群	炭水化物 エネルギー源になります						
6群	脂肪 エネルギー源になります						
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)	
素ごはん 白ごはん 5群 大麦 5群 牛乳 2群 れんこんしゅうまい  れんこんしゅうまい 1群 白菜ナムル 白菜 4群 にんじん 3群 チンゲン菜 3群 うすくちしょうゆ 6群 ごま油 6群 白いりごま 6群 三温糖 5群 マーボー豆腐 冷凍豆腐 1群 豚ひき肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 干しいたけ 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 青ねぎ 3群 蒸ひきわり大豆 1群 トウバンジャン 1群 みそ 1群 八丁みそ 1群 コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん 5群 ごま油 6群 三温糖 5群	白ごはん 5群 牛乳 2群 三色どんぶり 鶏ひき肉 1群 きざみこんにやく 5群 蒸ひきわり大豆 1群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 炒め油 6群 むき枝豆 3群 スクランブルエッグ 1群 きゅうりづけ  きゅうりづけ 4群 にゅうめん汁 三輪そうめん 5群 カットうす揚げ 1群 雪だるま型かまぼこ 1群 にんじん 4群 たまねぎ 3群 青ねぎ 3群 削り節パック 3群 うすくちしょうゆ 本みりん	コッペパン 5群 牛乳 2群 ビーフン炒め ビーフン 5群 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 キャベツ 3群 干しいたけ 3群 ごま油 6群 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう 炒め油 6群 冬野菜のスープ カットウインナー 1群 じゃがいも 5群 だいこん 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 白菜 4群 ほうれん草 3群 カットしめじ 4群 うすくちしょうゆ 本みりん スープストック あすカルビージャム あすカルビージャム(個) 5群 	素ごはん 5群 牛乳 2群 まぐろメンチカツ まぐろメンチカツ 1群 揚げ油 6群 きんぴらごぼう  ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 ちくわ(kg) 1群 三温糖 5群 炒め油 6群 こいくちしょうゆ 料理酒 野菜たっぷりみそ汁 だいこん 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 白菜 4群 カットしめじ 4群 カットえのきたけ 4群 カットうす揚げ 1群 青ねぎ 3群 削り節パック 2群 みそ 1群	米粉パン 5群 牛乳 2群 ポテトカップグラタン ポテトカップグラタン 5群 フロコリーとコーンのサラダ カットフロコリー 3群 ホールコーン 4群 かんきつドレッシング 6群 ホワイトシチュー 鶏肉 1群 じゃがいも 5群 カットしめじ 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 むき枝豆 3群 スープストック 3群 調理用牛乳 5群 ホワイトルウ こしょう			
10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)	
素ごはん 5群 牛乳 2群 八宝菜 豚肉 1群 しょうが 4群 たけのこ 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 白菜 4群 チンゲン菜 3群 緑豆もやし 4群 干しいたけ 4群 炒め油 6群 でんぶん 5群 うすくちしょうゆ 中華スープの素 すりおろしにんにく 春巻  春巻 1群 揚げ油 6群	白ごはん 5群 牛乳 2群 鮭の塩焼き 1群 ほうれん草のおひたし ほうれん草 3群 キャベツ 4群 にんじん 3群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ かす汁 豚肉 1群 だいこん 4群 にんじん 3群 白菜 4群 カットさといも 5群 カットうす揚げ 1群 つきこんにやく 5群 青ねぎ 3群 みそ 1群 酒かす 1群 削り節パック 2群	減量黒糖パン 5群 コッペパン 5群 黒糖パウダー 2群 牛乳 2群 カレーうどん うどん麺 5群 鶏肉 1群 カットうす揚げ 1群 カットしめじ 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 カレーウ1 3群 カレーウ2 3群 本みりん 4群 こいくちしょうゆ 液体昆布だし 根菜サラダ  ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 むき枝豆 3群 ちくわ(kg) 1群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個) 2群	減量チキンライス 5群 白ごはん 5群 チキンライスの素 2群 牛乳 2群 からあげ からあげ 1群 揚げ油 6群 カラフルサラダ カットブロッコリー 3群 カットカリフラワー 4群 カット赤パプリカ 3群 カット黄パプリカ 4群 イタリアンドレッシング 6群 野菜スープ キャベツ 4群 にんじん 3群 カットウインナー 1群 たまねぎ 4群 カットえのきたけ 4群 むき枝豆 3群 こしょう 3群 スープストック うすくちしょうゆ クリスマスケーキ(直送) クリスマスケーキ(個) 5群 	米粉パン 5群 牛乳 2群 スペイン風オムレツ 1群 スペイン風オムレツ スペイン風オムレツ 1群 マカロニサラダ マカロニ 5群 むき枝豆 3群 にんじん 3群 ホールコーン 4群 食塩 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 5群 キャベツのスープ 鶏肉 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 冷凍豆腐 1群 カット干しわかめ 2群 スープストック うすくちしょうゆ メープルジャム メープルジャム(個) 5群			
14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
素ごはん 5群 牛乳 2群 八宝菜 豚肉 1群 しょうが 4群 たけのこ 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 白菜 4群 チンゲン菜 3群 緑豆もやし 4群 干しいたけ 4群 炒め油 6群 でんぶん 5群 うすくちしょうゆ 中華スープの素 すりおろしにんにく 春巻  春巻 1群 揚げ油 6群	白ごはん 5群 牛乳 2群 鮭の塩焼き 1群 ほうれん草のおひたし ほうれん草 3群 キャベツ 4群 にんじん 3群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ かす汁 豚肉 1群 だいこん 4群 にんじん 3群 白菜 4群 カットさといも 5群 カットうす揚げ 1群 つきこんにやく 5群 青ねぎ 3群 みそ 1群 酒かす 1群 削り節パック 2群	減量黒糖パン 5群 コッペパン 5群 黒糖パウダー 2群 牛乳 2群 カレーうどん うどん麺 5群 鶏肉 1群 カットうす揚げ 1群 カットしめじ 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 カレーウ1 3群 カレーウ2 3群 本みりん 4群 こいくちしょうゆ 液体昆布だし 根菜サラダ  ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 むき枝豆 3群 ちくわ(kg) 1群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個) 2群	減量チキンライス 5群 白ごはん 5群 チキンライスの素 2群 牛乳 2群 からあげ からあげ 1群 揚げ油 6群 カラフルサラダ カットブロッコリー 3群 カットカリフラワー 4群 カット赤パプリカ 3群 カット黄パプリカ 4群 イタリアンドレッシング 6群 野菜スープ キャベツ 4群 にんじん 3群 カットウインナー 1群 たまねぎ 4群 カットえのきたけ 4群 むき枝豆 3群 こしょう 3群 スープストック うすくちしょうゆ クリスマスケーキ(直送) クリスマスケーキ(個) 5群 	米粉パン 5群 牛乳 2群 スペイン風オムレツ 1群 スペイン風オムレツ スペイン風オムレツ 1群 マカロニサラダ マカロニ 5群 むき枝豆 3群 にんじん 3群 ホールコーン 4群 食塩 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 5群 キャベツのスープ 鶏肉 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 冷凍豆腐 1群 カット干しわかめ 2群 スープストック うすくちしょうゆ メープルジャム メープルジャム(個) 5群			
18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)	
素ごはん 5群 牛乳 2群 八宝菜 豚肉 1群 しょうが 4群 たけのこ 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 白菜 4群 チンゲン菜 3群 緑豆もやし 4群 干しいたけ 4群 炒め油 6群 でんぶん 5群 うすくちしょうゆ 中華スープの素 すりおろしにんにく 春巻  春巻 1群 揚げ油 6群	白ごはん 5群 牛乳 2群 鮭の塩焼き 1群 ほうれん草のおひたし ほうれん草 3群 キャベツ 4群 にんじん 3群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ かす汁 豚肉 1群 だいこん 4群 にんじん 3群 白菜 4群 カットさといも 5群 カットうす揚げ 1群 つきこんにやく 5群 青ねぎ 3群 みそ 1群 酒かす 1群 削り節パック 2群	減量黒糖パン 5群 コッペパン 5群 黒糖パウダー 2群 牛乳 2群 カレーうどん うどん麺 5群 鶏肉 1群 カットうす揚げ 1群 カットしめじ 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 カレーウ1 3群 カレーウ2 3群 本みりん 4群 こいくちしょうゆ 液体昆布だし 根菜サラダ  ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 むき枝豆 3群 ちくわ(kg) 1群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個) 2群	減量チキンライス 5群 白ごはん 5群 チキンライスの素 2群 牛乳 2群 からあげ からあげ 1群 揚げ油 6群 カラフルサラダ カットブロッコリー 3群 カットカリフラワー 4群 カット赤パプリカ 3群 カット黄パプリカ 4群 イタリアンドレッシング 6群 野菜スープ キャベツ 4群 にんじん 3群 カットウインナー 1群 たまねぎ 4群 カットえのきたけ 4群 むき枝豆 3群 こしょう 3群 スープストック うすくちしょうゆ クリスマスケーキ(直送) クリスマスケーキ(個) 5群 	米粉パン 5群 牛乳 2群 スペイン風オムレツ 1群 スペイン風オムレツ スペイン風オムレツ 1群 マカロニサラダ マカロニ 5群 むき枝豆 3群 にんじん 3群 ホールコーン 4群 食塩 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 5群 キャベツのスープ 鶏肉 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 冷凍豆腐 1群 カット干しわかめ 2群 スープストック うすくちしょうゆ メープルジャム メープルジャム(個) 5群			

20日(月)		21日(火)	
白ごはん	5群	白ごはん	5群
牛乳	2群	牛乳	2群
焼きつくね	1群	白身魚のゆずあんかけ	1群
ちくさあえ	3群	タラでんぷん付き揚げ油	6群
チンゲン菜	1群	しょうが	4群
カットうす揚げ	4群	おろし大根	4群
カットえのきたけ	3群	ゆずぼん酢しょうゆ	4群
にんじん	5群	白菜の塩こんぶ和え	4群
ごま油	3群	白菜	3群
こいくちしょうゆ	3群	チンゲン菜	3群
三温糖	5群	にんじん	3群
おでん	1群	きざみ塩こんぶ	2群
うずら卵	3群	かぼちゃのみぞ汁	3群
にんじん	4群	カットかぼちゃ	4群
だいこん	1群	たまねぎ	1群
カット平天	5群	カットうす揚げ	1群
板こんにやく	1群	冷凍豆腐	1群
ミニ絹揚げ	3群	青ねぎ	3群
料理酒	1群	みそ	1群
うすくちしょうゆ	5群	削り節パック	2群
こいくちしょうゆ			
三温糖			
本みりん			
液体かつおだし			



12月給食たより

今年も残りわずかとなりました。冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いうがいを徹底して習慣づけましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!

冬に美味しい野菜を食べよう

冬至とかせの予防

冬至は、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。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かせをひかないといわれています。

ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べると邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)

年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)。

正月 (1/1)

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

- 関東風雑煮
- 関西風雑煮
- あんもち雑煮
- 小豆雑煮

お屠蘇

酒やみりん、漢方薬の「屠蘇散」を浸したもので、長寿を願い、若い人から順に飲む。

人日の節句 (1/7)

七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11)

お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月 (1/15)

小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)

歳神様がお帰りの日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくります。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

栄養バランスの良い食事で免疫力アップ!

免疫力をアップするためには、バランスの良い食事が大切です。献立を決める時は、いろいろな食品を偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

くだものや牛乳・乳製品を加えるとさらに効果的です。



学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食を作っています。残さずに食べましょう!

みんながそろえば 栄養満点!

「おうちで作ってみよう!」 おすすめ給食レシピ

豆乳スープ

材料(1人分)

- 鶏肉 10g
- ほうれんそう 10g
- たまねぎ 30g
- にんじん 10g
- じゃがいも 15g
- しょうが 0.5g
- しめじ 5g
- スープストック 2g
- 豆乳 30g
- こしょう 0.03g

作り方

- ① 鶏肉、しょうが、にんじん、玉ねぎを炒め、水を加えて煮る。
- ② じゃがいも、しめじを加えてスープストック、こしょう、豆乳を加えて煮る。
- ③ ほうれんそうを加えて仕上げる。