

# 令和4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

		1日(木)		2日(金)							
<h2>冬至クイズ</h2> <p>正しいのはどっち?</p> <p>毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。</p> <p>正しいのはAとBどっちかな？ こたえは裏に書いてあるよ。</p> <p>12月1日(木)と14日(水)は、桜井市内の小学生のグループが考えた献立です。 みなさんの健康を考えています。残さずにいただきます。</p> <p>【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。</p>		<p>白ごはん 5群</p> <p>牛乳 2群</p> <p>ちくわの磯辺揚げ 1群</p> <p>ちくわ(本) 5群</p> <p>天ぷら粉 2群</p> <p>青のり 6群</p> <p>揚げ油</p> <p>切干大根の煮もの 4群</p> <p>切干大根 3群</p> <p>にんじん 1群</p> <p>カットうす揚げ 5群</p> <p>三温糖</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>本みりん</p> <p>液体昆布だし</p> <p>炒め油</p> <p>栄養スープ 1群</p> <p>カットウインナー 4群</p> <p>たまねぎ 4群</p> <p>緑豆もやし 4群</p> <p>カットえのきたけ 1群</p> <p>冷凍豆腐 2群</p> <p>カット干しわかめ 5群</p> <p>じゃがいも 3群</p> <p>にんじん 3群</p> <p>チンゲン菜 3群</p> <p>スープストック</p> <p>こしょう</p> <p>うすくちしょうゆ</p>		<p>コッペパン 5群</p> <p>牛乳 2群</p> <p>ポークビーンズ 1群</p> <p>豚肉 4群</p> <p>たまねぎ 3群</p> <p>にんじん 5群</p> <p>じゃがいも 4群</p> <p>ソテードオニオン 1群</p> <p>大豆水煮 3群</p> <p>グリーンピース 1群</p> <p>白いんげんペースト 6群</p> <p>赤ワイン</p> <p>ハヤシルウ</p> <p>ウスターソース</p> <p>こしょう</p> <p>茎わかめのサラダ 2群</p> <p>きわかめ 4群</p> <p>たまねぎ 4群</p> <p>ホールコーン 3群</p> <p>にんじん 1群</p> <p>糸かまぼこ 6群</p> <p>たまねぎドレッシング</p> <p>ミルメークコーヒー(液体) 5群</p> <p>ミルメークコーヒー(個)</p>							
<p>Q1 冬至は、1年のうちで最も何が一番短い日ですか?</p> <p>A 太陽が出ている時間</p> <p>B 月が出ている時間</p> <p>Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?</p> <p>A 西瓜</p> <p>B 南瓜</p> <p>Q3 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?</p> <p>A 小豆</p> <p>B トマト</p> <p>Q4 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?</p> <p>A 「う」がつく</p> <p>B 「ん」がつく</p> <p>Q5 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?</p> <p>A 牛乳</p> <p>B ゆず</p>		<p>5日(月)</p> <p>白ごはん 5群</p> <p>牛乳 2群</p> <p>キャベツのメンチカツ 1群</p> <p>キャベツのメンチカツ 6群</p> <p>揚げ油</p> <p>うのはな 1群</p> <p>乾燥おから 1群</p> <p>鶏ひき肉 3群</p> <p>青ねぎ 5群</p> <p>きざみこんにやく 3群</p> <p>にんじん 6群</p> <p>炒め油</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>三温糖</p> <p>液体昆布だし</p> <p>ごまつなのみぞし 1群</p> <p>カットうす揚げ 1群</p> <p>冷凍豆腐 3群</p> <p>ごまつな 3群</p> <p>にんじん 4群</p> <p>だいこん 4群</p> <p>カットしめじ 1群</p> <p>みそ 2群</p> <p>削り節パック</p>		<p>6日(火)</p> <p>白ごはん(増量) 5群</p> <p>ジョア(フレーン) 2群</p> <p>チキンカレー 1群</p> <p>鶏肉 5群</p> <p>じゃがいも 4群</p> <p>たまねぎ 3群</p> <p>にんじん 4群</p> <p>すりおろしにんにく 4群</p> <p>しょうが 3群</p> <p>グリーンピース 4群</p> <p>ソテードオニオン 1群</p> <p>大豆水煮</p> <p>スープストック</p> <p>ローリエ</p> <p>カレールウ1</p> <p>カレールウ2</p> <p>ごぼうサラダ 4群</p> <p>ささがきごぼう 3群</p> <p>にんじん 3群</p> <p>むき枝豆 6群</p> <p>ノンエッグマヨネーズ 5群</p> <p>三温糖</p> <p>うすくちしょうゆ</p>		<p>7日(水)</p> <p>コッペパン 5群</p> <p>牛乳 2群</p> <p>ポテトカップグラタン(国産野菜) 5群</p> <p>ポテトカップグラタン(国産野菜) 2群</p> <p>ピザ用チーズ</p> <p>フロッキーサラダ 3群</p> <p>カットブロッコリー 6群</p> <p>ごまドレッシング(個袋)</p> <p>ABCスープ 1群</p> <p>カットウインナー 3群</p> <p>にんじん 4群</p> <p>たまねぎ 3群</p> <p>カットいんげん 5群</p> <p>じゃがいも 5群</p> <p>ABCマカロニ</p> <p>スープストック</p> <p>こしょう</p> <p>うすくちしょうゆ</p>		<p>8日(木)</p> <p>白ごはん 5群</p> <p>牛乳 2群</p> <p>ポークコロッケ 5群</p> <p>ポークコロッケ 6群</p> <p>揚げ油</p> <p>ごまつなの煮びたし 3群</p> <p>ごまつな 4群</p> <p>はくさい 1群</p> <p>カットうす揚げ 5群</p> <p>三温糖</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>豚汁 1群</p> <p>豚肉 1群</p> <p>カットうす揚げ 1群</p> <p>冷凍豆腐 4群</p> <p>たまねぎ 5群</p> <p>つきこんにやく 5群</p> <p>にんじん</p> <p>だいこん</p> <p>ささがきごぼう</p> <p>青ねぎ</p> <p>みそ</p> <p>削り節パック</p>		<p>9日(金)</p> <p>コッペパン 5群</p> <p>牛乳 2群</p> <p>ミートスパゲティ 5群</p> <p>スパゲティ 6群</p> <p>オリーブ油 4群</p> <p>すりおろしにんにく 4群</p> <p>たまねぎ 3群</p> <p>にんじん 1群</p> <p>豚ひき肉 5群</p> <p>三温糖</p> <p>赤ワイン</p> <p>マッシュルーム水煮 4群</p> <p>トマト水煮 3群</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>ウスターソース</p> <p>スープストック</p> <p>チキンサラダ 1群</p> <p>チキンフレーク水煮 4群</p> <p>キャベツ 3群</p> <p>にんじん 6群</p> <p>ノンエッグマヨネーズ(調理用)</p> <p>ヨーグルト(直送) 2群</p> <p>ヨーグルト</p>	
<p>12日(月)</p> <p>麦ごはん 5群</p> <p>白ごはん 5群</p> <p>大麦 2群</p> <p>牛乳 1群</p> <p>マーボー豆腐 1群</p> <p>冷凍豆腐 4群</p> <p>豚ひき肉 3群</p> <p>たまねぎ 4群</p> <p>にんじん 4群</p> <p>干しいたけ 4群</p> <p>すりおろしにんにく 4群</p> <p>しょうが 3群</p> <p>青ねぎ 1群</p> <p>蒸ひきわり大豆 1群</p> <p>トウバンジャン 1群</p> <p>みそ 1群</p> <p>八丁みそ 1群</p> <p>コチジャン 1群</p> <p>中華スープの素</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>料理酒</p> <p>でんぷん</p> <p>ごま油</p> <p>三温糖</p> <p>はるまき 5群</p> <p>はるまき 6群</p> <p>揚げ油</p>		<p>13日(火)</p> <p>白ごはん 5群</p> <p>牛乳 2群</p> <p>さばのみぞ煮 1群</p> <p>さばのみぞ煮</p> <p>きんぴらごぼう 4群</p> <p>ささがきごぼう 3群</p> <p>にんじん 1群</p> <p>ちくわ(kg) 5群</p> <p>三温糖</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>本みりん</p> <p>炒め油</p> <p>にゅうめん汁 5群</p> <p>三輪そうめん 1群</p> <p>カットうす揚げ 1群</p> <p>雪だるまかまぼこ 3群</p> <p>にんじん 4群</p> <p>たまねぎ 3群</p> <p>青ねぎ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>本みりん</p> <p>削り節パック</p>		<p>14日(水)</p> <p>コッペパン 5群</p> <p>牛乳 2群</p> <p>ジョア(フレーン) 5群</p> <p>カレーうどん 1群</p> <p>うどん麺 1群</p> <p>鶏肉 4群</p> <p>カットうす揚げ 3群</p> <p>カットしめじ 1群</p> <p>にんじん 3群</p> <p>むき枝豆 4群</p> <p>たまねぎ 3群</p> <p>青ねぎ</p> <p>カレールウ1</p> <p>カレールウ2</p> <p>本みりん</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>液体昆布だし</p> <p>ツナコーン 1群</p> <p>まぐろフレーク 4群</p> <p>たまねぎ 6群</p> <p>ホールコーン</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> <p>りんご(直送) 4群</p> <p>りんご(個袋)</p> <p>メープルジャム(緊急用)</p> <p>メープルジャム(個袋)</p> <p>&lt;大三輪中のみ&gt;</p>		<p>15日(木)</p> <p>白ごはん 5群</p> <p>牛乳 2群</p> <p>おでん 5群</p> <p>ミニウインナー 1群</p> <p>じゃがいも 1群</p> <p>にんじん 4群</p> <p>だいこん 3群</p> <p>むき枝豆 4群</p> <p>平天 3群</p> <p>板こんにやく</p> <p>厚揚げ</p> <p>料理酒</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>三温糖</p> <p>本みりん</p> <p>液体かつおだし</p> <p>ねぎ入り厚焼きたまご 1群</p> <p>ねぎ入り厚焼きたまご</p> <p>のりの佃煮(個袋) 2群</p>		<p>16日(金)</p> <p>コッペパン 5群</p> <p>牛乳 2群</p> <p>クリスマスチキン 1群</p> <p>クリスマスチキン</p> <p>揚げ油 6群</p> <p>フロッキーとコーンのサラダ 3群</p> <p>カットブロッコリー 4群</p> <p>ホールコーン 3群</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>野菜スープ 1群</p> <p>カットベーコン 3群</p> <p>にんじん 4群</p> <p>たまねぎ 3群</p> <p>カットいんげん 4群</p> <p>だいこん 4群</p> <p>キャベツ</p> <p>スープストック</p> <p>こしょう</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>クリスマスケーキ(直送) 5群</p> <p>チョコケーキ(個)</p>			

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	平均栄養摂取量
<b>麦ごはん</b> 白ごはん 5群 大麦 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>豚丼の具</b> 豚肉 1群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 1群 料理酒 1群 錦糸たまご 2群 <b>豆乳汁</b> 鶏肉 1群 料理酒 4群 しょうが 4群 カットしめじ 3群 青ねぎ 3群 にんじん 5群 じゃがいも 1群 冷凍豆腐 1群 無調整豆乳 1群 みそ 2群 削り節パック 2群 <b>ミニフィッシュ</b> ミニフィッシュ(個袋) 2群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>いわしのかば焼き</b> いわしの開きでんぶんつき 1群 揚げ油 6群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 4群 本みりん 5群 <b>白菜の塩こんぶあえ</b> 白菜 4群 チンゲン菜 3群 にんじん 3群 きざみ塩こんぶ 2群 <b>かす汁</b> 豚肉 1群 だいこん 4群 にんじん 3群 カットさといも 5群 ちくわ(kg) 1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 2群 削り節パック 2群	<b>食パン(2枚)</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>チーズオムレツ</b> チーズオムレツ 1群 <b>ミネストローネ</b> カットウインナー 1群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 むき枝豆 3群 トマト水煮 3群 シェルマカロニ 5群 マーガリン 6群 スープストック 6群 こしょう <b>メーブルジャム(緊急用)</b> 5群 <b>メーブルジャム(個袋)</b>	<b>給食なし</b> 5群 2群 1群 3群 5群 4群 3群 5群 6群	<b>栄養価</b> 中学校 <b>エネルギー</b> 802kcal <b>たんぱく質</b> 31.0g <b>脂質</b> 摂取エネルギーの28.2%
<b>6つの基礎食品群</b>				<b>1群</b> たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります
<b>2群</b> カルシウム 丈夫な骨をつくります				<b>3群</b> ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます
<b>4群</b> ビタミンC 体の調子をとのえ、 体の抵抗力を高めます				<b>5群</b> 炭水化物 エネルギー源になります
<b>6群</b> 脂肪 エネルギー源になります				

冬至クイズのごたえだよ。  
みんな正解できたかな？



**ごたえ**

Q1…A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた)  
 Q2…B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)  
 Q3…A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)  
 Q4…B (「7」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)  
 Q5…B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

# 12月給食たより

## 6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう!!

<b>1群</b> 筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富 	<b>2群</b> 骨や歯をつくるカルシウムが豊富 	<b>3群</b> 皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富 
<b>4群</b> 病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富 	<b>5群</b> 体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富 	<b>6群</b> 効率のよいエネルギーになる脂質が豊富 

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがなく、いろいろな食品をとるようにしましょう。

**こんな食生活をしている人 過不足注意報発令中!**

野間(きつ)いよ ほとんど食べないよ

3群・4群 不足注意報!

野間は豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

から揚げやコロコロ大盛り、いっぺんははらって食べるよ

6群 とりすぎ注意報!

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

## 手洗いを見直そう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

## 感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<b>ビタミンA</b> 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる 	<b>ビタミンC</b> 野菜、果物、いも類に多く含まれる 	<b>ビタミンE</b> 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる 
---	--------------------------------------	---

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

### 給食目標

バランスよく食事をしよう

## 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

### 食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし菌のリスクが高まります。

### 日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

### 大みそか

としこ 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運気そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか?

### 正月 おせち料理

もともとは歳神様へのお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

お雑煮

あなたの家では何と呼びますか?

<b>いわしの蒲焼き &lt;4人分&gt;</b> <b>&lt;材料&gt;</b> ・いわしの開き 4尾 ・でんぶん 適宜 ・揚げ油 適宜 ・しょうが(すりおろす) 4g ・砂糖 28g ・こいくちしょうゆ 28g ・本みりん 20g	<b>&lt;作り方&gt;</b> ①鍋に砂糖・こいくちしょうゆ・みりんを入れてひと煮立ちさせ、しょうが汁を加えてタレを作る。 ②いわしにでんぶんをつけ油で揚げる。 ③油をきり、①のタレをつける。	<b>&lt;奈良県産&gt;</b> 米 米粉 こまつな カットしめじ 青ねぎ 錦糸たまご こんにやく(製造)
<b>「おうちで作ってみよう」おすすめ給食レシピ</b>		<b>&lt;桜井市産&gt;</b> 三輪そうめん(製造)