

# 12月 予定献立表



我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価				
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		主な栄養素		成長期に特に大切な栄養		
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種類			カルシウム mg	鉄 mg	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
3	月	○	ご飯	ナッツごぼう 大豆入り肉じゃが かぶと油揚げのみそ汁	グレープ フルーツ	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ かぶ ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 小麦粉 しらたき じゃがいも	油 ピーナツ アーモンド くるみ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	905 Kcal 34.9 g 22.9 g 3.5 g	378	4.0	
4	火	○	中華丼	キムチスープ いりこナッツ	みかん	豚肉 えび いか 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 いりこ	人参 チンゲン菜 小松菜	白菜 ねぎ たけのこ もやし 玉ねぎ きくらげ みかん	米 麦 でんぶん	アーモンド かシューナツ 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 Kcal 36 g 22.2 g 3.1 g	396	3.7	
			<b>我孫子産野菜の日</b>													
5	水	○	鶏ごぼうご飯	千草焼 金時豆の甘煮 さつま汁	ブルー	鶏肉 卵 豚肉 金時豆	牛乳	人参 小松菜 いんげん 万能ねぎ	干し椎茸 ごぼう 玉ねぎ きくらげ ねぎ ブルー	米 砂糖 麦 こんにやく でんぶん さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	916 Kcal 38.8 g 25.8 g 3.4 g	412	5.2	
			<b>我孫子産野菜の日</b>													
6	木	○	ソフトフランス アーモンドクリーム	パンプキンシチュー 海藻サラダ	りんご	豚肉 ベコン ツナ 豆腐	牛乳 生クリーム わかめ	かぼちゃ ほうれん草 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご マッシュルーム	パン 小麦粉	油 アーモンドクリーム ごま バター ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	918 Kcal 36.6 g 39.4 g 3.7 g	395	2.0	
7	金	○	ご飯 のりの佃煮	柿のガリックソース 焼き コーン入りおひたし のっぺい汁	バナナ	ホキ かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 のり	パセリ 小松菜 人参	もやし コーン ごぼう 大根 えぎ バナナ にんにく	米 パン粉 でんぶん じゃがいも こんにやく	マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 Kcal 34.3 g 19.8 g 2.5 g	399	4.0	
10	月	○	カツカレーライス 福神漬け	ツナと大豆のサラダ	はやか	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ 粉チーズ	人参	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり にんにく しょうが はやか	米 麦 小麦粉 パン粉	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	888 Kcal 31.3 g 26.1 g 3.9 g	407	2.9	
11	火	○	ご飯	あじのチーズ春巻き くきわかめの金平 さといものみそ汁	フルーツ ゼリー	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 くきわかめ チーズ	人参 小松菜 しそ いんげん	玉ねぎ ごぼう たけのこ	米 里芋 春巻きの皮 砂糖 ゼリー こんにやく	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 Kcal 33.5 g 18.9 g 3.8 g	420	7.3	
12	水	○	鮭クリーム スパゲティ	ごまドレサラダ	米粉の バナナケーキ	鮭 卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり しめじ えのき マッシュルーム にんにく バナナ	スパゲティ 米粉 砂糖	ごま油 くるみ バター マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	863 Kcal 30.5 g 36.1 g 3.1 g	421	2.8	
13	木	○	ゆかりご飯	ししゃものマリネ ブロッコリーとポテのオガ かにと大根のスープ	みかん	ハム かに 卵 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 ブロッコリー ピーマン 小松菜	玉ねぎ レモン 大根 ねぎ みかん	米 麦 じゃがいも でんぶん	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 Kcal 32.2 g 22.5 g 4.6 g	484	3.0	
14	金	○	ご飯	擬製豆腐 じゃがいもの金平 大根のみそ汁	紅マドンナ	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	ねぎ 大根 紅マドンナ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 Kcal 32.2 g 22.8 g 3.2 g	426	4.1	
17	月	○	五目おこわ	揚げ出し豆腐 けんちん汁	ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 万能ねぎ 小松菜 いんげん	ねぎ ごぼう 大根 たけのこ 干し椎茸	米 もち米 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 Kcal 34.2 g 25.2 g 3.2 g	644	4.8	
			<b>冬至献立</b>													
18	火	○	ご飯 手作りじゃごふりかけ	鮭の幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 根菜のみそ汁	みかん	鮭 油揚げ 小豆 かつお節	牛乳 利尻シヤコ 青のり	人参 かぼちゃ 小松菜	れんこん ごぼう 大根 ねぎ ゆず みかん	米 砂糖 さといも	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 Kcal 38.2 g 15.1 g 2.7 g	380	3.8	
			<b>クリスマス献立</b>													
19	水	○	米粉パン	ローストチキン ジャーマンポテト 野菜スープ	フッシュド ノエル	鶏肉 白インゲン豆 ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも ママレード ケーキ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 Kcal 37.7 g 35.9 g 3.6 g	328	3.8	
											今月の平均		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	854 Kcal 34.6 g 25.6 g 3.4 g	422	4.0
											文部科学省基準		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 Kcal 28.0 g 26.0 g 3.0 g	420	4.0

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

## 《冬至》かぼちゃとゆず湯でかせ予防

©少年写真新聞社2012

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風邪をひか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。かせ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみましょう。

今年の冬至は12月21日です。給食では、18日に冬至の行事食として、「かぼちゃのいとこ煮」とゆずで香りをつけた「鮭の幽庵焼き」が出ます。



12月14日(金)  
紅マドンナとは？

「南香(なんこう)」と「天草(あまくさ)」という品種のかんきつの掛け合わせで生まれた、まだ生産量の少ない新品種です。やわらかい果肉には果汁がたっぷりで、酸味が少なく、ゼリーのようなプルプルの食感が特徴です。

