



12月献立表



令和3年度
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			おもな材料とその働き						栄養量		
			主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal カルシウム mg	たんぱく質 g 鉄 mg	脂質 g 食塩相当量 g
						たんぱく質	無機質	カルシウム	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	水	○	キムチ チャーハン お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	さつまいもとりんごの重ね煮 大根とかまぼこのスープ チーズ	ココア豆	豚肉 卵 かまぼこ 豆腐 大豆 きな粉	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ 白菜 りんご レモン レーズン だいこん	米 麦 さつまい 片栗粉	油 ごま バター	825	26.7	22.8
2	木	○	ご飯	ハガツオのごまみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 いものこ汁 我孫子産野菜	ヨーグルト	ハガツオ みそ 豚肉 さつまい揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	しょうが 切干だいこん 椎茸 だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく さいいも	ごま 油	835	38.6	21.1
3	金	○	ご飯	豚肉と根菜のつくね 野菜の海苔おかか和え 豆腐の味噌汁 じゃこナッツ	みかん	豚肉 大豆 卵 豆腐 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	ごぼう 玉葱 ねぎ しょうが キャベツ もやし コーン みかん	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖	油 アーモンド	821	35.4	23.1
6	月	○	ポーク カレーライス	福神漬け 豆腐とひじきのサラダ	パイナップル	豚肉 豆腐 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	玉葱 しょうが にんにく 大根 キャベツ 枝豆 パイナップル	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	912	30.2	26.2
7	火	○	鶏そぼろ ご飯	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 豚汁 煮干し 我孫子産野菜	早香	鶏肉 卵 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 煮干し	にんじん いんげん ごまつな	椎茸 しょうが だいこん えのき茸 ごぼう しめじ 早香	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	824	34.7	27.0
8	水	○	ご飯	さばのにんにく煮 小松菜と切干大根のナムル にら玉汁	柿	さば ハム 豚肉 豆腐 卵	牛乳	ごまつな にんじん にら	にんにく ねぎ しょうが 切干だいこん かき	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	861	32.8	30.2
9	木	○	ツナチーズ トースト	ポトフ じゃこナッツ	バナナ	ツナ 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	玉葱 コーン かぶ キャベツ セロリー バナナ	パン じゃが芋	油 エッグケア アーモンド	863	37.9	31.8
10	金	○	ご飯	中華風卵焼き 野菜炒め かぶの味噌汁 チーズ	きな粉 くるみ	卵 鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ きな粉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん チンゲン菜 ピーマン かぶ(葉)	玉葱 たけのこ 椎茸 れんこん しょうが ニンク ねぎ キャベツ かぶ グリンピース	米 麦 砂糖 片栗粉	油 くるみ	843	32.5	30.0
13	月	○	ご飯	納豆 じゃが芋の南蛮煮 大根の味噌汁	ミニみかん ゼリー	納豆 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉葱 ごぼう 椎茸 だいこん ねぎ	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ゼリー	油 ごま	839	34.8	22.6
14	火	○	ご飯	たらとさつまいの揚げ煮 キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁 我孫子産野菜	夢オレンジ	たら 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん パプリカ ピーマン ごまつな	しょうが 椎茸 たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ なめこ 夢オレンジ	米 麦 片栗粉 さつまい 砂糖	油 ごま	849	35.9	22.9
15	水	○	クリーム スパゲティ	わかめサラダ 煮干し	黒糖 ドーナツ	鶏肉 ベーコン いんげん豆 ツナ 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム わかめ 煮干し	にんじん ホウレン草	玉葱 にんにく エリンギ コーン しめじ キャベツ もやし きゅうり	スパゲティ 米粉 砂糖 小麦粉 黒砂糖	油 バター ごま	829	33.3	28.2
16	木	○	親子丼	ポテトキャベツサラダ じゃこナッツ	りんご	鶏肉 卵	牛乳 のり 煮干し	にんじん みつば	玉葱 椎茸 きゅうり キャベツ コーン りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 エッグケア アーモンド	843	34.0	23.2
17	金	○	ご飯	豆あじ竜田揚げガーリック風味 里芋のそぼろ煮 豆腐チゲ	早香	鶏肉 大豆 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 豆あじ	にんじん いんげん にら	玉葱 はくさい だいこん えのき茸 ねぎ はくさい しょうが 早香	米 麦 片栗粉 さいいも 砂糖	油	835	35.9	19.9
20	月	○	ご飯	青菜ふりかけ 豚肉と生揚げのみそ炒め もずくのかきたま汁	ヨーグルト	かつお節 豚肉 みそ 生揚げ なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ じゃこ もずく ヨーグルト	ごまつな にんじん ピーマン	キャベツ 玉葱 ねぎ 椎茸 しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	816	35.6	22.4
21	火	○	【冬至の献立】 ご飯	赤魚のゆず味噌焼き もやしと油揚げの和え物 運盛りすいとん汁 我孫子産野菜	みかん	あかうお 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	ごまつな にんじん 南瓜	ゆず キャベツ もやし だいこん れんこん どんこ みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 こんにやく	ごま	811	34.5	15.1
22	水	○	ツナカレー ピラフ	ローストチキン キャベツとかぶのスープ チーズ	チョコムース	ハム ツナ 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぶ(葉)	玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ かぶ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 バター	828	33.4	30.2

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

1か月の平均値	840	34.1	24.8
	452	16.3%	26.6%
	830	13~20%	20~30%
文部科学省 基準栄養価 たんぱく質、脂質はエネルギー に対する割合(%)	450	4.5	2.5g 未満

給食では、21日に冬至の献立です。ゆずの他に『ん』の付く食材をいろいろ使います。探してみましょう！

冬至にまつわる食べ物

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。

食事の前には
うがい！手洗い！！
感染症を予防しよう

【持ち物 毎日忘れずに！】
・ランチクロス ・ハンカチなど

今年は
12月22日 **冬至**

冬至は、1年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復して良い方向に向いてくるといった意味もあります。