



12月献立表



令和5年度

我孫子市立我孫子中学校

日曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量				
	牛乳	主食	主菜・副菜	体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	○	豚キムチ丼	キャベツとツナのパンパシジー風チンゲン菜と豆腐のスープ チーズ	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	にんじん 玉葱 干し椎茸 きのこ	しょうが にんにく 玉葱 はいすい えのき茸 干し椎茸 もやし キャベツ	米 小麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	803	38.2	23.8		
4 月	○	ご飯	千草焼き ごぼうと春雨の炒め物 白菜の味噌汁 じゃこナッツ	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	玉葱 干し椎茸 ごぼう しょうが はいすい ねぎ 早香	米 小麦 砂糖 はるさめ	油 ごま アーモンド	792	34.6	25.1		
5 火	○	けんちんうどん	ししゃもの磯部揚げ アーモンド ケーキ	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	にんじん	玉葱 しょうが りんご 大根 きゅうり キャベツ	米 小麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	891	36.7	32.3		
6 水	○	ご飯	ツナそぼろ 家常豆腐 大根のスープ	ツナ 大豆 豚肉 生揚げ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが 玉葱 キャベツ ねぎ 椎茸 だいこん えのき茸 パナナ	米 小麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	油	819	35.0	25.7		
7 木	○	ポーク カレーライス	福神漬 豆腐とひじきのサラダ	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	にんじん	玉葱 しょうが りんご 大根 きゅうり キャベツ	米 小麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	875	32.2	27.5		
8 金	○	ご飯	さばのごまだれ焼き 野菜炒め さつま汁 チーズ	さば かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん じゃがいも	キャベツ たけのこ だいこん ごぼう ねぎ りんご	米 小麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 こんにゃく	ごま 油	809	35.0	25.3		
11 月	○	ご飯	納豆 肉じゃが 里芋の味噌汁	納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	玉葱 だいこん ねぎ 夢オレンジ	米 小麦 じゃが芋 しいたけ 砂糖 さといも	油	778	32.9	19.0		
12 火	○	きな粉揚げパン	焼肉サラダ かぶとポテトのスープ 煮干し	きな粉 豚肉 ベーコン ウィナー	牛乳 煮干し	にんじん かぶ(葉)	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし かぶ みかん	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま	810	30.7	34.2		
13 水	○	わかめご飯	たらのマヨネーズ焼き もやしと油揚げの和え物 きのこ汁	たら 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ じゃこ	パセリ こまつな にんじん	にんにく もやし キャベツ ねぎ だいこん なめこ えのき茸 しめじ	米 小麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 片栗粉 ゼリー	ごま エッグゲア	757	33.1	22.6		
14 木	○	野菜たっぷり あんかけ チャーハン	ほっけのから揚げチリソース じゃこナッツ	豚肉 卵 かまぼこ ほっけ みそ	牛乳 煮干し	にんじん かぶ(葉)	しょうが ねぎ かぶ はいすい りんご	米 小麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 アーモンド	802	34.5	28.9		
15 金	○	ご飯	豚とごぼうのつくね 切干大根のナムル かぶの味噌汁 チーズ	豚肉 大豆 卵 豆腐 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん かぶ(葉)	ごぼう れんこん 玉葱 しょうが ねぎ キャベツ 切干だいこん きゅうり かぶ	米 小麦 片栗粉 片栗粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	796	34.7	25.0		
18 月	○	【冬至の献立】 赤魚の柚庵焼き 茎わかめの金平 かぼちゃ入りみそ汁 チーズ	みかん	あかうお 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ チーズ	にんじん かいぼちや (なんきん)	ゆず ご(ん)ぼう だいこん ねぎ みかん	米 小麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま	757	35.7	20.9		
19 火	○	ツナ カレーピラフ	ローストチキン キャベツとポテトのスープ 煮干し	ベーコン ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	玉葱 コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ セロリー しょうが	米 小麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ケーキ	油	825	36.4	30.4		
20 水	○	ご飯	ひじきふりかけ 生揚げとキャベツのみそ炒め だんご汁	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが だいこん りんご	米 小麦 砂糖 片栗粉 白玉もち	油 ごま	763	32.7	21.9		
21 木	○	ドライカレー	わかめサラダ じゃこナッツ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん	しょうが 玉葱 グリンピース キャベツ コーン きゅうり パイナップル	米 小麦 砂糖	油 アーモンド	797	33.1	26.3		

☆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。
 ☆エッグゲアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。
 ☆3年生は、進路書類点検のため20日の給食はありません。

NECグリーンロケッツ東葛を応援しよう!



我孫子市に本拠地を置くNECグリーンロケッツ東葛は、ラグビー日本選手権優勝3回、マイクロソフトカップ優勝1回の実績があり、これまで多くの日本代表選手を輩出しています。

我孫子市とは、ラグビーを通じて地域振興・地域貢献に取り組み、市民の健康増進や豊かな社会生活を実現することを目的に協定を結んでいます。

12月には「NTTジャパンラグビーリーグワン2023-24」が開幕します。開幕に先駆けて市内の学校では、普段選手が食べている食事をアレンジして、給食で応援献立として提供します。みんなと一緒に応援しましょう!

【グリーンロケッツ選手の食事】
 ポジションによる差はありますが、とてもエネルギー消費が激しいスポーツです。白飯だけで1食350g~600gくらい食べるそうです。中学校の一人分のご飯は180g程度なので、どれくらい多いかわかりますね。
 また、主食(時々2品)、主菜2品~3品、野菜、果物、乳製品(3品)の組み合わせが普段の食事です。プロのスポーツ選手は、食事をとても重視してトレーニングに励んでいます。



今年の「冬至」は、12月22日


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に向いてくるという意味もあります。

給食では、18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!

1か月の平均値	805	34.4	25.9
		17.1%	29.0%
	454	4.6	3.2
文部科学省 基準栄養価	830	13~20%	20~30%
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	450	4.5	2.5g未滿


【持ち物 毎日忘れずに!】
 ・ランチクロス
 ・ハンカチなど

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、ひびやあざが治り、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。

寒いけど、水が冷たいけど、食事の前には
うがい! 手洗い!! 感染症を予防しよう