

# 12月献立表

令和6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	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	たんぱく質 mg	脂質 mg
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
2	月	○	ご飯	豚肉とごぼうのつくね 切干大根のナムル 白菜のみそ汁 煮干	ミニぶどう ゼリー	豚肉 大豆 卵 豆乳 ハム みそ 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	ごぼう れんこん 玉葱 しょうが ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり はくさい えのき草	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	787	35.2	23.9
												446	6.4	3.3
3	火	○	煮込みうどん	ニギス磯辺米粉フライ アーモンド	小倉抹茶 ケーキ	鶏肉 油揚げ 卵 小豆	牛乳 わかめ ニギス	にんじん	玉葱 はくさい 干し椎茸 ねぎ	うどん 小麦粉 砂糖	油 アーモンド マーガリン	840	33.4	33.9
												432	2.7	3.9
4	水	○	【グリーンロケッツ東葛応援献立】 ご飯	干草焼き 豚肉とレンコンきのこのボン酢炒め 塩ちゃんこ風鍋	ヨーグルト	鶏肉 卵 鶏肉 団子 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな にら	玉葱 干し椎茸 れんこん ねぎ しめじ エリンギ キノコ はくさい だいこん しょうが	米 麦 砂糖	油	906	45.8	28.4
												448	7.6	3.4
5	木	○	ご飯	鯖のごまだれ焼き 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 チーズ	りんご	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん にら	キャベツ 玉葱 たけのこ えのき草 りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま 油	793	35.9	26.6
												503	4.6	2.8
6	金	○	わかめごはん	ししゃものパリパリ揚げ 野菜のごま酢あえ きのこ汁 アーモンド	早香みかん	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ ししゃも	しそ葉 にんじん こまつな	もやし キャベツ だいこん ねぎ えのき草 なめこ 干し椎茸 早香	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま 油 アーモンド	780	35.4	25.1
												601	4.2	2.8
9	月	○	野菜たっぷり あんかけ チャーハン	たらのから揚げチリソース じゃこナッツ	夢オレンジ	豚肉 卵 かまぼこ たら みそ	牛乳 煮干し	にんじん かぶ(葉)	しょうが ねぎ かぶ はくさい 夢オレンジ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 アーモンド	773	34.8	26.4
												387	2.5	3.5
10	火	○	ご飯	ツナそぼろ 生揚げとキャベツのみそ炒め だんご汁	パイナップル	ツナ 大豆 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ たけのこ 干し椎茸 だいこん パイナップル	米 麦 砂糖 片栗粉 白玉もち	油	805	35.6	22.8
												495	4.0	2.5
11	水	○	ご飯	納豆 肉じゃが もやしのみそ汁 チーズ	みはや (かんきつ類)	納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん いんげん こまつな	玉葱 もやし ねぎ みはや	米 麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	油	784	33.9	20.7
												446	4.2	2.6
12	木	○	ご飯	擬製豆腐 野菜の海苔わさびあえ お講汁 アーモンド	バナナ	豆腐 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	ねぎ キャベツ もやし だいこん バナナ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま アーモンド	792	31.9	24.6
												455	4.8	2.4
13	金	○	ハヤシライス	青梗菜と豆腐のスープ 煮干	りんご	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ クリーム 煮干し	にんじん チンゲン菜	玉葱 しょうが にんにく ねぎ マッシュルーム マトビュレ りんご	米 麦 小麦粉	油 バター	823	34.6	27.6
												410	2.9	4.3
16	月	○	ジャンバラヤ	クリスピーチキンマトソースかけ きゃべつとポテトのスープ	米粉の チョコケーキ	ウインナー 豚肉 クワビークチン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト缶 こまつな	玉葱 にんにく マッシュルーム コーン キャベツ セロリ しょうが	米 麦 砂糖 じゃが芋 ケーキ	油	894	34.4	32.0
												451	8.0	4.5
17	火	○	ご飯	白菜と豚挽肉のトトロ煮 ポテトサラダ チーズ	りんご	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ しょうが 玉葱 にんにく きゅうり りんご	米 麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	761	26.3	24.7
												371	2.6	2.2
18	水	○	【2年6組考案献立】懐かし三小メニュー！彩り良く野菜たくさんで冬の免疫力UP!! ターメリックライス	チリコンカン わかめと豆腐のサラダ	スイートポテト 春巻き	大豆 豚肉 豆腐 チキン水煮	牛乳 チーズ わかめ クリーム	にんじん トマト缶	玉葱 しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご缶	米 米粉 麦 砂糖 はるまぎの皮 さつまいも 小麦粉	油 バター	892	35.9	30.2
												439	4.7	2.7
19	木	○	【冬至の献立】 ご飯	鮭の柚庵焼き 茎わかめのきんぴら かぼちゃ入り豚汁 チーズ	みかん	さけ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ チーズ	にんじん なんきん (南瓜)	ゆず ごんぼう だいこん ねぎ みかん	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま	774	38.8	21.4
												450	3.4	3.6
20	金	○	【2年7組考案献立】冬のあったかメニュー！冬野菜がたくさん&スパイス効果で体温も上がる!! 冬野菜 カレーライス	チーズ入りキャベツのごまマヨサラダ ごぼうチップ	りんごタルト	豚肉 みそ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉葱 れんこん しょうが にんにく りんご きゅうり もやし キャベツ ごぼう	米 麦 じゃが芋 小麦粉 米粉タルト	油 バター エッグケア ごま	973	30.5	35.5
												377	3.5	2.8

☆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。  
☆3学期は、1月8日(水)から給食が始まります。

【ご家庭にお願い】  
給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

1か月の平均値	825	34.8	26.9
	447	16.9%	29.4%
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	4.0	2.5g未満

**12月21日開幕！「NTTジャパンラグビーリーグワン2024-2025」  
NECグリーンロケッツ東葛を応援しよう！**

我孫子市の学校給食では、昨年度から、我孫子市に練習グラウンドを構えるNECグリーンロケッツ東葛を応援する献立を実施しています。

献立は、チームの担当者や栄養士の方々にご協力いただき、実際に選手に提供している献立をもとに、市内の学校栄養士が協力して児童生徒向けにアレンジしました。市内の全小中学校で同時期に一齐に、ほぼ同様の献立内容にして提供します。

本校では、12月4日(水)に選手2名が来校し、給食の時間に生徒と一緒に食べて交流する予定です。


今季の躍進を期待して、みんなで一緒に応援しましょう！



2年生の家庭科では、食生活の自立を学んでいます。「中学生に必要な栄養バランスを考えた給食献立」を課題にした授業では、ひとり一人が学習を活かして献立を立てました。11月から各クラスの代表献立を取り入れています。


今年の「冬至」は、12月21日  
給食では、19日に冬至の献立です。  
『ん』の付く食材をいろいろ使います。  
探してみましょ！

## 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、ひびやあかざがれが治り、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。