




12月 予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養量					
			主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉	牛乳	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
						卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類						
1	金	○	豚キムチ丼	キャベツとツナのパンバンジ風チーズ	みかん	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん にら	白菜キムチ漬 大豆もやし ねぎ だけのこ もやし キャベツ きゅうり みかん	米 麦 砂糖	油 ごま油 ねりごま ごま ラー油	754	33.6	23	416	2.9	2.8
2	土	○	ポークカレーライス	海藻サラダ 煮干し	フルーツポンチ	豚肉	牛乳 煮干し チーズ 海藻	にんじん	玉ねぎ りんご 福神漬 キャベツ コーン きゅうり もやし パイン みかん 黄桃	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 ゼリー	油 バター ごま ごま油	882	26.2	22.5	383	3.3	3.8
5	火	○	ご飯	たらのタルタルソース焼き 和風サラダ お講汁	りんご	たら 高野豆腐 かに風味かまぼこ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ りんご	米 じゃがいも	マヨネーズ 油 ごま	793	33.1	30.9	423	3.3	3
6	水	○	きなこ揚げパン	ポークビーンズ ごまドレサラダ 煮干し	ひとくち みかんゼリー	きな粉 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 煮干し クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 ごま	867	37.4	32.3	425	6.5	3.2
7	木	○	鶏ごぼうご飯	ひじき入り卵焼き ごま酢和え だいこんと油揚げのみそ汁 煮干し	みはや	鶏肉 油揚げ 卵 おから	牛乳 煮干し 干ひじき	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし だいこん ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖	油 ごま ねりごま	778	36.3	25.6	491	5.7	4.5
8	金	○	ご飯	赤魚のゆずみそ焼き わかめとツナの和え物 じゃがいも団子汁	はやか	赤魚 ツナ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	ゆず キャベツ だいこん 玉ねぎ はくさい はやか	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉	マヨネーズ ごま	753	32.4	20.3	384	2.8	3.2
11	月	○	豆腐のうま煮丼	白菜と肉団子のスープ 煮干し	みかん	豆腐 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜 ごまつな	玉ねぎ 干し椎茸 しめじ ねぎ はくさい だけのこ みかん	米 麦 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	油 ごま油	795	36	23.3	476	4.7	3.4
12	火	○	ご飯	ナッツごぼう 鶏と野菜のごま煮 小松菜のみそ汁	りんご	鶏肉 うずら卵 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ えのきだけ りんご	米 薄力粉 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド ごま	788	29.9	23.1	414	4.4	3.5
13	水	○	ターメリックライス	鶏肉のクリームソース じゃがいも入り野菜スープ いりこナッツ	夢オレンジ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー 夢オレンジ	米 麦 薄力粉 じゃがいも	アーモンド バター 油	810	31.4	28.2	399	2.5	3.2
14	木	○	五目豆ご飯	ししゃもの磯辺揚げ さつまいものマヨネーズあえ 白菜のみそ汁	ひとくち ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ 大豆 卵 ハム 豆腐	牛乳 ししゃも あおのり わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう だけのこ 干し椎茸 きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	米 麦 砂糖 薄力粉 さつまいも ゼリー	油 マヨネーズ	818	36.7	30.7	533	5.7	3.9
15	金	○	ご飯	豚肉とごぼうのつくね 白菜のゆず香漬け 豆腐のみそ汁 煮干し	みかん	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 煮干し 塩昆布 わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう 玉ねぎ はくさい ゆず ねぎ みかん	米 かたくり粉 パン粉 砂糖	油 ごま	766	34	23.9	421	4.1	2.9
18	月	○	シーフードピラフ	スペインオムレツ キャベツスープ いりこナッツ	ヨーグルト	えび いか あさり 卵 ベーコン	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ ごまつな	玉ねぎ コーン キャベツ グリーンピース	米 麦 じゃがいも	アーモンド 油 バター	799	34.4	26.7	460	6	4.3
19	火	○	ご飯	さばの玉ねぎソースかけ もやしと油揚げの和え物 じゃがいもとわかめのみそ汁	りんご	さば 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ しめじ りんご	米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	765	30.9	23.6	330	3.1	2.7
20	水	○	ほうとう	くきわかめのきんぴら いりこナッツ	手作り 小豆ケーキ	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 小豆 卵	牛乳 煮干し くきわかめ	にんじん かほちゃ ごまつな	干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん	ほうとう さといも 砂糖 薄力粉	アーモンド ごま 油 バター	834	33.1	27.3	429	3.4	4.9
21	木	○	我孫子産 米粉パン	ローストチキン フレンチサラダ ミネストローネ	手作り チョコムース	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳 クリーム	にんじん ごまつな トマト	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー	砂糖 マカロン じゃがいも チョコレート マーマレード	油	800	32.5	39.1	371	2.9	3.4
											今月の平均	800	33.2 (16.6%)	26.7 (30%)	424	4.1	3.5
											栄養量の基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	4.5	2.5 未満

※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。
 ※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
 ※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけで平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

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。

【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。

冬休みも生活リズムを整えよう!


冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調を崩さないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。

早寝



早起き



朝ごはん

