



12月 献立表



令和3年11月29日
我孫子市立久ヶ崎中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るものとなる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー					
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類	油脂類	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
		主食	主菜・副菜	デザート	たん白質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	mg	g
1	○	ポークカレーライス	水菜とじゃこのサラダ	ハイナップル	豚肉、豚肝臓、みそ、油揚げ	牛乳、チーズ、じゃこ	にんじん、水菜	玉葱、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、レモン、ハイナップル	米、麦、薄力粉、じゃがいも、砂糖	油、バター、ごま	881	28.0	29.8	396	3.2	2.8
2	○	ご飯	すき焼き風煮 きやべつと小松菜のごまマヨ和え 大豆小魚青のり風味	早香(はやか)	牛肉、焼き豆腐、ツナ、大豆	牛乳、煮干し、あおのり	にんじん、ほうれんそう、こまつな	干し椎茸、えのきたけ、ねぎ、はくさい、キャベツ、もやし、コーン、はやか	米、麦、しらたき、砂糖	油、エッグ、ごま	784	31.1	27.7	520	4.7	2.2
3	○	丸パン	たらのフライ タルタルソース フレンチサラダ ミネストローネ	一口みかんゼリー	たら、たまご、豚肉、ウィンナー、ベーコン、いんげんまめ	牛乳、ヨーグルト、チーズ	パセリ、にんじん、トマト	玉葱、きゅうり、レモン、キャベツ、きゅうり、セロリー、にんにく、しょうが	パン、薄力粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、マカロニ、ゼリー	油、エッグ、ごま	847	35.1	33.4	352	4.3	3.9
6	○	ご飯	さばのカレー焼き 茎わかめの金平 大根と卵のスープ	りんご	さば、豚肉、なると、豆腐、たまご	牛乳、くわかめ	にんじん、こまつな	玉葱、ごぼう、だいこん、ねぎ、りんご	米、麦、こんにやく、砂糖、かたくり粉	ごま、油	796	31.0	30.2	333	2.8	3.2
7	○	豚肉と青菜のチャーハン	レバーとじゃがいものケチャップ和え 白菜のスープ 煮干し	オレンジ	豚肉、たまご、豚肝臓、ベーコン	牛乳、煮干し	にんじん、チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、はくさい、コーン、ぶなしめじ、オレンジ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	油、ごま	842	33.0	27.0	399	8.1	3.7
8	○	ご飯	いわしのかば焼き 野菜ののりわさび和え のっぺい汁 アーモンド	みかん	いわし、鶏肉、豆腐、かつお節	牛乳、のり、こんぶ	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、みかん	米、麦、かたくり粉、砂糖、さといも、こんにやく	油、アーモンド	808	32.4	26.4	382	3.7	2.4
9	○	クリームスパゲッティ	野菜スープ 煮干し	米粉の ココア ケーキ	鶏肉、ベーコン、あさり、豆乳、白花生、卵	牛乳、チーズ、クリーム、煮干し	にんじん、パセリ、にんにく、キャベツ、えのきたけ、コーン、セロリー	玉葱、ぶなしめじ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、えのきたけ、コーン、セロリー	スパゲッティ、じゃがいも、砂糖、チョコレート	油、バター、マーガリン	857	33.6	29.6	466	6.6	3.3
10	○	ご飯	鶏肉と大根の煮物 納豆 豆腐とわかめのみそ汁	夢オレンジ	納豆、鶏肉、生揚げ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、さいやんげん、こまつな	ごぼう、玉葱、だいこん、干し椎茸、ねぎ、はくさい、オレンジ	米、麦、こんにやく、さといも、砂糖	油	778	36.3	23.8	479	5.0	3.4
13	○	ご飯	さわらのごまみそ焼き ポテトサラダ もずく入りかきたま汁	バナナ	さわら、みそ、ハム、鶏肉、豆腐、たまご	牛乳、チーズ、もずく	にんじん、こまつな	玉葱、きゅうり、えのきたけ、バナナ	米、麦、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	ごま、エッグ、ごま	819	32.7	25.3	384	3.1	2.2
14	○	我孫子産野菜の日 里芋と じゃこのご飯	五目卵焼き 白玉団子汁 大豆小魚カレー風味	みかん	卵、鶏肉、なると、大豆	牛乳、じゃこ、ひじき、煮干し	にんじん、こねぎ、こまつな	玉葱、干し椎茸、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ、みかん	米、もち米、さといも、砂糖、白玉団子	油	793	32.1	20.0	401	3.9	3.9
15	○	ターメリック ライス	チリコンカーネ キャベツとりんごのサラダ	ヨーグルト	大豆、豚肉、豚肝臓、ウィンナー、ツナ	牛乳、チーズ、ヨーグルト	にんじん、青ピーマン	玉葱、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり、レモン	米、麦、薄力粉、砂糖	バター、油	843	32.3	27.7	417	7.7	2.5
16	○	けんちんうどん	わかさぎの竜田揚げ きやべつの浅漬け	白玉 ぜんざい	鶏肉、油揚げ、あずき	牛乳、わかさぎ、昆布	にんじん	ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、しょうが、レモン	うどん、さといも、かたくり粉、砂糖、白玉団子	油、ごま	764	33.7	18.2	517	4.0	3.5
17	○	ご飯 かみかみ佃煮	おでん 野菜とツナのマヨ和え	みかん	かつお節、うずら卵、ちくわ、揚げホルモン、生揚げ、はんぺん、ツナ	牛乳、じゃこ、昆布	にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、コーン、みかん	米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにやく	ごま、エッグ、ごま	782	27.0	24.1	452	4.2	2.9
20	○	白菜とひき肉のトロトロ煮丼	春雨のごま炒め チーズ	さつまいも チップス	豚肉、豚肝臓、大豆	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん、にら	はくさい、玉葱、ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、ぶなしめじ、キャベツ	米、麦、かたくり粉、はるさめ、砂糖、さつまいも	ごま、油	847	30.6	25.2	598	3.0	2.4
21	○	冬至の献立 ご飯	イナダの揚げおろし柚子風味 ほうれんそうのごま和え 根菜のキムチ汁	みかん	イナダ、豚肉、みそ、豆腐	牛乳	ほうれんそう、にんじん	しょうが、だいこん、ゆず、キャベツ、もやし、ごぼう、ねぎ、はくさい、みかん	米、麦、かたくり粉、砂糖、さといも、こんにやく	油、ごま	856	32.3	32.2	387	3.6	2.8
22	○	クリスマス献立 エビピラフ	タンドリーチキン コーンポタージュ	手作り ミニプリン パフェ	えび、鶏肉、白花生、豆乳	牛乳、クリーム	にんじん、パセリ	玉葱、コーン、グリーンピース、しょうが、にんにく、コーン、パイン缶、みかん缶	米、麦、砂糖、かたくり粉、薄力粉	バター、油	926	36.2	30.8	434	2.3	3.5

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

★ランテクロス(毎日清潔なものを)、エプロンと三角巾(給食当番で使用)の準備をお願いします。
★3学期の給食は1月11日(火)より始まります。

今月の平均栄養価	826	32.3 (16%)	27 (29%)	432	4.4	3.0
文部科学省摂取基準	830	エネルギー 13~20%	たんぱく質 20~30%	450	4.5	2.5 未 満

新型コロナウイルス 感染予防 食事の時に気をつけること



をする時はマスクをつけたりするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染症対策を行いましょう。

新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染によって感染するといわれています。食事をする時は、マスクを外すために感染のリスクが高まります。食事をする時に気をつけることは、大皿料理は避けて個々に盛りつけたり、対面に座るのではなく横並びに座ったり、食事中は会話を控えて会話

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中国にならず、かせをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。

