



12月 献立表



令和4年11月29日
我孫子市立久寺家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るもとになる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
		主食	主菜・副菜	デザート	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・砂糖類	油脂類・糖類						
					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						
1	○	焼き鶏混ぜご飯	揚げ出し豆腐 田舎汁	早香 (はやか)	鶏肉、たまご、豆腐、豚肉、油揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	えだまめ、だいこん、ごぼう、ねぎ、はやか	米、砂糖、じゃがいも、こんにやく	油	720	33.1	25.9	372	3.2	3.3
2	○	白菜とひき肉のトロトロ丼	わかめとツナの和え物	米粉の 小倉抹茶 ケーキ	豚肉、大豆、ツナ、卵、小豆	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんじん、こまつな	はくさい、玉葱、ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	米、麦、かたくり粉、砂糖	油、ごま、マーガリン	918	29.6	29.7	387	3.4	2.6
5	○	ナン	キーマカレー フライドポテト レモンレタリングサラダ 煮干し	フルーツ ポンチ	豚肉、大豆、ハム	牛乳、あおのり、煮干し	にんじん、トマト	玉葱、グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン、みかん、パイン、もも	ナン、薄力粉、じゃがいも、ゼリー、砂糖	油	834	31.8	30.6	566	11.4	3.7
6	○	ご飯	すき焼き風煮 みそポテトサラダ	夢オレンジ	豚肉、焼き豆腐、ツナ、みそ	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	干し椎茸、えのきたけ、ねぎ、はくさい、きゅうり、オレンジ	米、麦、しらたき、砂糖、じゃがいも	油	762	30.3	26.4	440	3.5	2.3
7	○	ご飯	ますのガーリックマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 白菜と油揚げのみそ汁	バナナ	ます、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	パセリ、こまつな、にんじん	にんにく、玉葱、キャベツ、もやし、はくさい、ねぎ、えのきたけ、バナナ	米、麦、パン粉、砂糖	エッグケア、ごま	751	33.7	25.8	420	3.8	2.8
8	○	豆腐とえびのチリ煮丼	のりのナムル カリカリ大豆カレー風味	乳酸菌 飲料	豆腐、えび、鶏肉、大豆	牛乳、のり、乳酸菌飲料	にんじん、にら、こまつな	たけのこ、干し椎茸、ねぎ、にんにく、しょうが、もやし	米、麦、砂糖、かたくり粉	油、ごま	793	39.2	25.3	612	9.6	3.1
9	○	ご飯	しらすと切干大根の卵焼き 春雨のごま炒め 豆腐のみそ汁 黒糖大豆	みかん	卵、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、大豆	牛乳、しらす干し、わかめ	にんじん、こねぎ、にら、こまつな	切干大根、玉葱、えのきたけ、しょうが、たけのこ、ぶなしめじ、キャベツ、ねぎ、だいこん、みかん	米、麦、砂糖、はるさめ、砂糖、かたくり粉	油、ごま	754	35.5	24.0	426	4.4	3.2
12	○	ポークカレーライス	ひじきのごまドレッシング 煮干し	パイナップル	豚肉、みそ、ツナ	牛乳、チーズ、ひじき、煮干し	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、コーン、パイナップル	米、麦、薄力粉、じゃがいも、砂糖	油、バター、ごま	831	27.8	29.9	393	3.8	2.8
13	○	我孫子産野菜の日 ご飯 じゃこふりかけ	レバーとじゃがいもの ケチャップ和え 五目卵スープ	ヨーグルト	かつお節、豚肝臓、大豆、鶏肉、豆腐、たまご	牛乳、じゃこ、あおのり、ヨーグルト	にんじん、青ピーマン、こまつな	しょうが、玉葱、たけのこ、ねぎ、えのきたけ	米、麦、かたくり粉、じゃがいも、砂糖	ごま、油	757	36.9	20.2	447	12.0	2.7
14	○	ご飯	さばのソース煮 野菜のアーモンド和え のっぺい汁	りんご	さば、鶏肉、豆腐	牛乳	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、りんご	米、麦、砂糖、さといも、こんにやく、かたくり粉	アーモンド	747	29.5	28.5	329	2.7	2.8
15	○	ガーリックチャーハン	わかさぎのフリッター 豆腐チゲ カシューナッツカレー風味	杏仁豆腐	ベーコン、卵、豆腐、豚肉、みそ	牛乳、わかさぎ、あおのり	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、にら	にんにく、コーン、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、はくさい	米、麦、薄力粉、かたくり粉、杏仁豆腐、砂糖	ごま、油、カシューナッツ	741	29.5	28.8	603	4.8	4.0
16	○	けんちんうどん	ちくわの天ぷら 大豆小魚青のり風味	栗入り ぜんざい	鶏肉、油揚げ、竹輪、卵、あずき、大豆	牛乳、あおのり、煮干し	にんじん、こまつな	ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ、はくさい、だいこん	うどん、さといも、薄力粉、砂糖、白玉団子	油、栗	756	37.4	19.1	403	5.1	4.3
19	○	フレンチ トースト	ミネストローネ ほうれん草とハムのサラダ 煮干し	一口 ぶどう ゼリー	卵、豚肉、ウィンナー、ベーコン、いんげんまめ、ハム	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん、トマト、パセリ、ほうれんそう	玉葱、セロリ、にんにく、しょうが、だいこん、もやし	パン、砂糖、じゃがいも、マカロニ、砂糖	バター、油	778	31.3	26.2	421	5.4	3.7
20	○	冬至献立 (12/22)	さわらの揚げおろしゆず風味 きゃべつのごまマヨ和え 根菜のキムチ汁	みはや (柑橘)	さわら、ツナ、豚肉、みそ、豆腐	牛乳	こまつな、にんじん、かぼちゃ	しょうが、だいこん、ゆず、キャベツ、コーン、ごぼう、ねぎ、はくさい、みはや	米、麦、かたくり粉、砂糖、こんにやく	油、エッグケア、ごま	807	31.7	31.7	371	3.3	3.2
21	○	ご飯	鶏肉と里芋の煮物 納豆 かき玉汁	みかん	納豆、鶏肉、生揚げ、なた豆、豆腐、たまご	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、玉葱、だいこん、干し椎茸、ねぎ、えのきたけ、みかん	米、麦、こんにやく、さといも、砂糖、かたくり粉	油	731	34.9	21.7	450	4.5	3.1
22	○	クリスマス 献立	シーフードピラフ タンドリーチキン フレンチサラダ コーンポタージュ	米粉の クリスマス ケーキ	いか、えび、あさり、鶏肉、ツナ、白花生、豆乳	牛乳、ヨーグルト、クリーム	にんじん、パセリ	玉葱、コーン、グリーンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン	米、麦、砂糖、薄力粉、ケーキ	油、バター	922	40.9	38.4	424	8.4	4.3

※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。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる 	ビタミンC 野菜、果物、いも類に多く含まれる 	ビタミンE 色の濃い野菜、種類類、魚介類、植物油に多く含まれる
---	--------------------------------------	---

★3学期の給食は
1月11日（水）より
始まります。

今月の平均栄養価	788	33.3 (17%)	27 (31%)	442	5.6	3.2
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	たんぱく質の 20~30%	450	4.5	2.5 未 満

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、中国では冬至を鬼の起点と考えられており、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、かぜ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。