



令和5年 12月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギーたんぱく質脂質塩分	備 考
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	中華丼	豚肉 えびいかうずら卵		にんじん チンゲンサイ	きくらげ 白菜 たまねぎ たけのこ	米 片栗粉	油 ごま油	821kcal 16.7% 23.2% 3.7g	
	牛乳		牛乳						
	若草ポテト		あおのり			じゃが芋			
	わかめスープ	豆腐 なた	わかめ	にんじん 大根葉	大根		ごま油		
	手作り杏仁豆腐		牛乳 脱脂粉乳		パイン マンゴー	砂糖			
4 月	ドライカレー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ 枝豆	米 砂糖 小麦粉	油	808kcal 13.9% 22.5% 3.3g	
	牛乳		牛乳						
	小松菜とコーンのソテー			小松菜	にんにく コーン		油		
	マカロニと千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ	マカロニ	油		
	マスカットゼリー					ゼリー			
5 火	さつまいもご飯					米 さつまい	ごま	832kcal 16.8% 31.9% 3.8g	
	牛乳		牛乳						
	豆腐ハンバーグ	豚肉 豆腐		にんじん	たまねぎ	パン粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
	磯香和え		のり	ほうれんそう	キャベツ もやし				
	えのきと油揚げの味噌汁	油揚げ		にんじん 小松菜 大根葉	えのきたけ 大根 ねぎ				
早香				早香					
6 水	テーブルロール					パン		783kcal 17.6% 34.5% 3.4g	
	りんごジャム					りんごジャム			
	牛乳		牛乳						
	タラのムニエル	たら		パセリ		小麦粉	バター		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
ポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん パセリ かぶの葉 ブロッコリー	たまねぎ かぶ	じゃが芋	油			
7 木	ご飯					米		809kcal 14.8% 26.6% 3.5g	野田市 中学校 駅伝大会
	牛乳		牛乳						
	わかさぎフリッター ピリ辛ソースがけ		わかさぎ		にんにく ねぎ	砂糖	油		
	ねぎだれナムル			ほうれんそう	もやし 白菜 ねぎ		ごま油		
	タイピーエン	豚肉 いか えび うずら卵 かまぼこ		にんじん	きくらげ たけのこ たまねぎ 白菜	春雨	油 ごま油		
オレンジ				オレンジ					
8 金	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		866kcal 16.5% 29.9% 3.4g	
	牛乳		牛乳						
	親子煮	鶏肉 凍り豆腐 揚げボール 卵		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	じゃが芋 砂糖	油		
	じゃんじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ ねぎ	砂糖	ごま ごま油		
	メープルアーモンド	きなこ				メープルシロップ	アーモンド		
11 月	カメルーンピラフ	鶏肉		ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ コーン	米	油	854kcal 14.9% 31.9% 3.8g	
	牛乳		牛乳						
	スパゲティオームレツ	ベーコン 卵	チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ	スパゲティ			
	アーモンドサラダ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油		
	ゴンボ	鶏肉		にんじん オクラ トマト バジル	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油		
オレンジ				オレンジ					
12 火	ご飯					米		797kcal 16.8% 27.8% 3g	
	牛乳		牛乳						
	四川豆腐	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
	白菜とひじきの和え物			にんじん	白菜 もやし				
	りんご				りんご				
13 水	鮭と枝豆のご飯	鮭			枝豆	米		855kcal 17.6% 21.7% 3.5g	
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	油		
	切干大根とごぼうのきんぴら			にんじん	ごぼう 切干大根	こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油		
	さつまい	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	さつまい	油		
夢オレンジ				紅まどんな					
14 木	黒蜜きなこトースト	きなこ				パン 砂糖 黒みつ	バター	845kcal 14.5% 34% 3.7g	
	牛乳		牛乳						
	イタリアンサラダ	鶏肉		にんじん バジル	キャベツ コーン	砂糖	アーモンド オリーブ油		
	ハンガリーシチュー	レンズ豆 豚肉 鶏肉 はな豆	粉チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜	大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 バター		
	バナナ				バナナ				
15 金	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		868kcal 15.4% 31.4% 2.9g	
	牛乳		牛乳						
	鯖のねぎ味噌かけ	さば			ねぎ	砂糖			
	小松菜とチーズのわさび醤油和え	かつおぶし	チーズのり	小松菜	もやし	砂糖			
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 大根葉 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	こんにやく 里芋 片栗粉	油		
みかん				みかん					



2-2 学習班 考案

2-3 生活班 考案

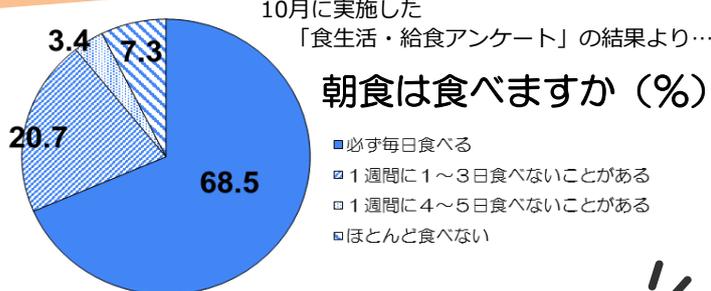
旅する
昼ごはん
inアフリカ
カメルーン編



日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギーたんぱく質脂質塩分	備考	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
18月	ご飯					米		812kcal 17.8% 23.9% 3.2g		
	牛乳		牛乳							
	ほっけフライ	ほっけ				小麦粉 パン粉	油			
	野菜ののり酢あえ		のり	小松菜 にんじん	白菜					
	豆腐と大根のかきたま汁	卵 豆腐		にんじん ほうれんそう	大根 しいたけ ねぎ	片栗粉				
りんご				りんご						
19火	川中手作りポークカレー	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 大麦 小麦粉	じゃが芋	油 バター クリーム	863kcal 10.5% 25.9% 2.7g	
	牛乳		牛乳							
	キャベツとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油			
	フルーツポンチ				マンゴー パイン みかん ナタデココ	ゼリー サイダー				
20水	長崎ちゃんぽん	豚肉 いか えび かまぼこ		にんじん 小松菜	にんにく キャベツ たまねぎ きくらげ コーン		うどん	油	786kcal 19.4% 27.5% 3.3g	
	牛乳		牛乳							
	手作り肉まん	豚肉 大豆			たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	片栗粉	ごま ごま油 油			
	もやしとコーンのおひたし		わかめ		もやし コーン		ごま			
	黒糖ビーンズ	大豆								
21木	ガーリックピラフ	豚肉		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	米		油 バター	906kcal 14.3% 32.4% 3.6g	
	牛乳		牛乳							
	ローストチキン	鶏肉			にんにく	砂糖 片栗粉				
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	たまねぎ		アーモンド ノック ヨネーズ			
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パン	油			
	チョコプリン		牛乳 脱脂粉乳			シルキーコッタ(チョコレート味)	ホイップクリーム			

給食回数	15回	※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。										
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
12月平均栄養量	834	15.8	28.3	3.4	451	143	4.6	487	0.78	0.70	51	8.5
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

朝ごはんをしっかりと食べよう!



1/4以上の生徒が週に1回以上朝ごはんを食べない日があるという結果になりました。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



アンケートの詳細は川間中HPの給食だより12月号に掲載します!ぜひご覧ください。

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とする習慣をつけることが大切です。



家族で取り組んでみませんか?



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なくなったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

朝ごはんの効果

- 体や脳のエネルギーになる** (Illustration of a person with energy)
- 体温が上がる** (Illustration of a person with a rising temperature arrow)
- 脳の働きを活発にする** (Illustration of a brain with active neurons)
- 排便を促す** (Illustration of a person on a toilet)

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



11日(月) 旅する屋ご飯
inアフリカ カメルーン編
カメルーンの国旗の色を表現した「カメルーンピラフ」、野菜のオクラを意味する「ゴンボ」というオクラ入り煮込み料理です。

21日(木) クリスマス&冬至献立
冬休み前最後の給食です。冬至にちなんでかぼちゃのアーモンドサラダを作ります。デザートはちょっぴりおしゃれなチョコプリンです。

2年生が考案した献立も登場します!