



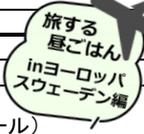
令和6年12月

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		
2月	麻婆丼	豆腐 豚肉 大豆		にんじん にはら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	778kcal 15.4% 26.4% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	中華和え			ほうれんそう	もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま		
	春雨スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 ねぎ	春雨	油		
3火	りんご				りんご			793kcal 16.5% 27.8% 3.2g	
	カレーピラフ	鶏肉 大豆		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	米	油		
	牛乳		牛乳						
	たらのラタトゥイユかけ	たら		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす	小麦粉	オリーブ油		
	シャキシャキポテトサラダ	鶏肉		ほうれんそう	きゅうり	じゃが芋	油		
4水	かぶの米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜 かぶの葉	たまねぎ かぶ	米粉	油 バター クリーム	790kcal 15% 32.7% 4.1g	
	ソース焼きそば	豚肉	えび あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	中華麺	油		
	牛乳		牛乳						
	小松菜のサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		
	みかんケーキ	卵			オレンジジュース みかん	小麦粉 砂糖	バター マーガリン		
5木	ヨーグルト		ヨーグルト					830kcal 17.8% 30.7% 3g	野田市 駅伝大会
	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米			
	牛乳		牛乳						
	すきやき風煮	豚肉 うずら卵 豆腐		にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ	こんにやく 砂糖	油		
6金	わかさぎのかりかりフライ		わかさぎ				油	774kcal 16.2% 38.6% 3.5g	
	白菜の和え物			にんじん	白菜 もやし				
	コッペパン					パン			
	牛乳		牛乳						
9月	ショットブラール	豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	片栗粉	油 クリーム バター	836kcal 15% 32.4% 2.6g	
	(スウェーデン風ミートボール)								
	マッシュポテト		牛乳			じゃが芋	バター		
	キャベツとカシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	カシューナッツ 油		
10火	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		791kcal 16.3% 30% 3.7g	
	牛乳		牛乳						
	ニシンのアーモンドフライ	にしん				小麦粉 パン粉	アーモンド 油		
	菜の花和え	卵		ほうれんそう	キャベツ	砂糖	油 ごま		
11水	じゃがいもとわかめの味噌汁		わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃが芋		805kcal 14.9% 25% 2.8g	
	五目うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜	ねぎ	うどん	油		
	牛乳		牛乳						
	手作り肉まん	豚肉 大豆	ひじき ヨーグルト		たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	片栗粉 蒸しパンミックス	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		
12木	マスカットゼリー					ゼリー		783kcal 15.8% 30.6% 2.5g	
	回鍋肉丼	豚肉		ピーマン	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	米 片栗粉	油 ごま油		
	牛乳		牛乳						
	若草ポテト		あおのり			じゃが芋			
13金	中華コーンスープ	鶏肉 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	片栗粉	油	800kcal 15.5% 25.7% 3.2g	
	オレンジ				オレンジ				
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
13金	ケランマリ(韓国風卵焼き)	鶏肉 卵	ひじき チーズ	にんじん にはら	にんにく ねぎ	砂糖	ごま油 油	800kcal 15.5% 25.7% 3.2g	
	切干大根とほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま ごま油		
	鶏と大根のサムゲタン風	鶏肉		にんじん チンゲンサイ 大根葉	しょうが にんにく 大根 ねぎ	大麦 片栗粉	油 ごま油		
	鯛と枝豆のご飯	鯛			枝豆	米			
13金	牛乳		牛乳					800kcal 15.5% 25.7% 3.2g	
	さつまいものメープルバター					さつまいも メープルシロップ	油 バター ごま		
	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま		
13金	沢煮椀	豚肉 かまぼこ		にんじん	ごぼう たけのこ えのきたけ なめこ ねぎ		油	800kcal 15.5% 25.7% 3.2g	



給食の写真を公開しています!!



6日(金) 旅する昼ごはん inヨーロッパ スウェーデン編
 ショットブラールは、「ショット」が肉、「ブラール」が丸パンという意味があり、ミートボールのことを言います。給食では、スパイスを抑えて食べやすくし、ブラウンソースと牛乳を使ったスープにアレンジしました。

20日(金) クリスマス献立
 冬休み前最後の給食です。タンドリーチキンをお届けします♪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! お楽しみに~♪
 1月も実施予定です!!



令和6年12月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

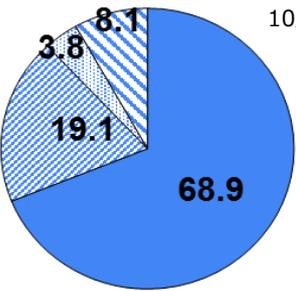
日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギーたんぱく質脂質塩分	備考
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16月	アーモンドトースト					パン 砂糖	バター マーガリン アーモンド	805kcal 12.8% 35.8% 3.1g	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ		
	ハンガリーシチュー	豚肉 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	粉チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜	パン粉 片栗粉 砂糖 大麦	油 バター		
	バナナ				バナナ				
17火	ご飯						米	777kcal 13.3% 22.8% 2.6g	
	牛乳		牛乳						
	ジュシー揚げ餃子		豚肉	にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	ぎょうざの皮 片栗粉 砂糖	ごま油 油		
	白菜のおかか和え	かつお		小松菜	白菜		ごま油		
	つみれ中華スープ	つみれ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ きくらげ 白菜		ごま油		
	プルプルみかんゼリー				みかん	サイダー 砂糖			
18水	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 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	804kcal 10% 25.5% 2.4g	
	牛乳		牛乳						
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
	ぶどうのミックスゼリー				ナタデココ	ゼリー			
19木	ご飯						米	847kcal 15% 31% 3.3g	席書大会
	牛乳		牛乳						
	鯖のごま味噌焼き	さば				砂糖	ごま		
	さつまいもとひじきの煮物	鶏肉 竹輪 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		さつまい芋 砂糖	油 ごま		
20金	たぬき汁	さつまい芋		にんじん 大根葉 小松菜	大根 えのきたけ しょうが ねぎ	こんにやく 片栗粉		822kcal 14.9% 32.4% 3.1g	
	ガーリックライス	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		
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく たまねぎ レモン				
	えびとブロッコリーのソテー	えび		ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ		油		
オニオンポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃが芋	油			
チョコプリン	ゼラチン	牛乳				砂糖 チョコレート	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。							

2-3 環境班 考案 ジューシー餃子定食!!

Merry Christmas

	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	802	15.0	29.8	3.1	409	122	3.9	326	0.71	0.67	42	8.0
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食べよう



10月に実施した「食生活・給食アンケート」の結果より...

朝食は食べますか (%)

- 必ず毎日食べる
- 1週間に1~3日食べないことがある
- 1週間に4~5日食べないことがある
- ほとんど食べない

3割以上の生徒が週に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。



給食だよりや給食の写真を川間中HPで公開しています



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。



家族で取り組んでみませんか?

早起き・早寝・朝ごはん



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 	体温が上がる 	脳の働きを活発にする 	排便を促す
-------------------------	-------------------	-----------------------	------------------

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。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

