

令和5年度



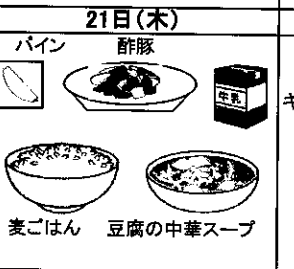
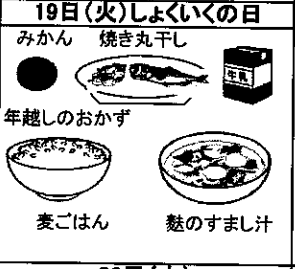
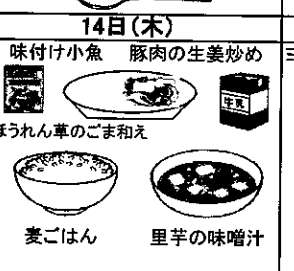
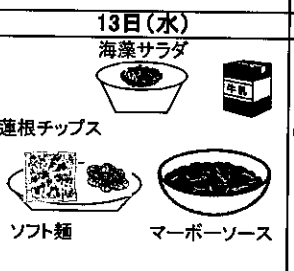
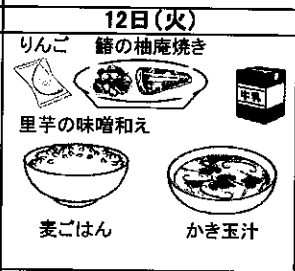
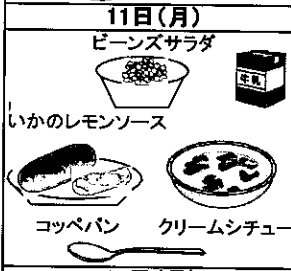
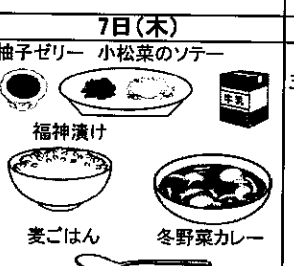
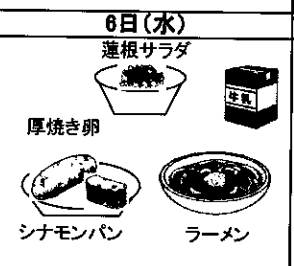
12月 給食献立表

各務原市立川島中学校

学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。

1日(金)



作ってみよう！給食レシピ(年越しのおかず)

【材料】4人分
 鶏肉 40g
 大根 40g
 里芋 40g
 人参 40g
 ごぼう 40g
 焼き豆腐 50g
 刻み昆布 適宜
 こんにゃく 30g
 和風だし 少々
 三温糖 小2
 しょうゆ 大さじ1
 酒 小1
 サラダ油 小1/2

【作り方】
 ①野菜を一口大に切る。
 ②鍋にサラダ油を入れて、鶏肉を炒める。
 ③②の中へ野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。

バランスのよい食事で風邪に負けないからだをつくろう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。栄養バランスのよい食事をしっかりと、風邪に負けないからだをつくりましょう。

【風邪を予防する食べ物】

★たんぱく質★
寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

★ビタミンA★
のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

★ビタミンB★
疲労回復ビタミンとよばれ体の疲れをとる働きがあります。

★ビタミンC★
寒さのストレスから体を守り、寒さや病気に対する抵抗力を高めます。

★ビタミンE★
血行をよくし、体の新陳代謝を活発にします。

主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせましょう

こんな手の洗い方をしていますか？

指先だけ 水でぬらすだけ

手は見えぬ汚れがついていることがあります。このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょ。

きれいに手を洗おう

伝えよう日本の味

《冬至》

冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にかからないと考え、食べるようになりました。また、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣もあります。

《年越しのおかず》

各務原市の郷土料理のひとつに「年越しのおかず」があります。大きく切った野菜に糸昆布、焼き豆腐などを加えて作る大皿料理です。「豆腐」は何事にも柔らかく接するという願いが込められています。「糸こんぶ」は、「細く、長く」喜びが続くようにという願いが込められています。

[献立予定表 (配布用)]

2023年 12月

川島中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 金	大根飯	油揚げ,しらす干し	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,だいこん,乾燥だいこん,葉干し,椎茸	735 kcal
	白菜鍋	かまぼこ,うす味肉団子	マロニー	はくさい,もやし,にんじん,ねぎ	28.5 g
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	かたくり粉,大豆油		27.8 g
	りんご			りんご	2.1 g
4 月	米粉食パン		米粉入り食パン		
	マカロニスープ	ベーコン	ABCマカロニ	にんじん,玉ねぎ,もやし,パセリ	772 kcal
	高野豆腐とツナのグラタン	ツナ,高野豆腐,牛乳,チーズ	サラダ油,ホワイトルウ,パン粉	玉ねぎ,ぶなしめじ,パセリ	29.6 g
	大根サラダ			だいこん,きゅうり,コーン	29.9 g
	豆乳プリン (乳卵なし)	豆乳	さとう		2.8 g
5 火	麦ごはん		精白米,精麦		805 kcal
	けんちん汁	冷凍豆腐,油揚げ	さといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	29.2 g
	厚揚げの肉味噌かけ	生揚げ,豚ひき肉,赤みそ	中ざら糖,かたくり粉	しょうが	19.9 g
	じゃが芋の旨煮		じゃがいも,ごま油,中ざら糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	1.8 g
6 水	シブモンパン		小型パン,大豆油,グラニュー糖,三温糖		703 kcal
	ラーメン	焼き豚	中華めん,サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,もやし,ねぎ,コーン	27.2 g
	厚焼き卵	厚焼きたまご			29.3 g
	連続サラダ		すりごま,香りがまドレッシング	れんこん,にんじん,キャベツ,さやいんげん	2.9 g
7 木	麦ごはん		精白米,精麦		831 kcal
	冬野菜カレー	鶏肉,豆乳	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	しょうが,にんにく,れんこん,ねぎ,にんじん,玉ねぎ,ブルーン	23.7 g
	小松菜のソテー		オリーブ油	ごまつな,キャベツ,ぶなしめじ,コーン	17.0 g
	福神漬			福神漬	2.7 g
	ゆずゼリー		ゆずゼリー		
8 金	麦ごはん		精白米,精麦		779 kcal
	大根の味噌汁	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ		だいこん,ねぎ	31.8 g
	三色鮭そぼろ	いり飯,さけフレーク	三温糖,サラダ油	にんじん,グリーンピース	18.4 g
	五目金平	はんぺん	こんにゃく,サラダ油,三温糖,いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	3.2 g
	コッパパン		コッパパン		875 kcal
11 月	クリームシチュー	ベーコン,牛乳	じゃがいも,ホワイトルウ	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	31.6 g
	イカのレモンソース	いかの天ぷら	大豆油,三温糖	レモン果汁	37.0 g
	ビーンズサラダ	大豆	J-ツナミドレッシング	にんじん,キャベツ,枝豆	3.0 g
12 火	麦ごはん		精白米,精麦		795 kcal
	かきたま汁	鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸,ごまつな	35.3 g
	鮭の柚塩焼き	さわか		ゆず皮,ゆず果汁	17.9 g
	里芋の味噌あえ	はんぺん,赤みそ	さといも,こんにゃく,中ざら糖	だいこん	2.1 g
	りんご			りんご	
13 水	ソフト麺		ソフト麺		825 kcal
	マーボーソース	豚ひき肉	中ざら糖,ごま油,かたくり粉,サラダ油	干し椎茸,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,にら,しょうが,にんにく	30.8 g
	れんこんチップス		大豆油	れんこん	20.6 g
	海藻サラダ	海藻ミックス		だいこん,コーン	1.8 g
14 木	麦ごはん		精白米,精麦		773 kcal
	里芋の味噌汁	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ	さといも	ねぎ	34.0 g
	豚肉の生姜炒め	豚肉	サラダ油	しょうが,玉ねぎ	17.5 g
	ほうれん草のごま和え		すりごま	ほうれん草,もやし,にんじん	2.7 g
	味付け小魚	味付小魚			
15 金	カレーピラフ	鶏肉	アルファ化米,サラダ油	玉ねぎ,マッシュルーム,にんじん,コーン,グリーンピース	710 kcal
	ポテトスープ		じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,パセリ	28.4 g
	ホキのから揚げ	ホキ	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	20.4 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.2 g
18 月	パンズパン		パンズパン		844 kcal
	豆乳コンソープ	豆乳	サラダ油,ホワイトルウ	にんじん,玉ねぎ,クリームコーン,コーン	36.0 g
	ハンバーグ	ハンバーグ,赤みそ	三温糖		31.1 g
	キャベツのソテー		サラダ油	キャベツ,もやし,コーン	3.8 g
	スライスチーズ	チーズ			
19 火	麦ごはん		精白米,精麦		751 kcal
	鮭のすまし汁	かまぼこ	白玉鮭	えのきだけ,にんじん,ごまつな	33.1 g
	焼き丸干し	イワシ			14.2 g
	年越しのおかず	鶏肉,焼き豆腐,鶏みも,昆布	さといも,こんにゃく,中ざら糖,サラダ油	だいこん,にんじん,ごぼう	2.8 g
	みかん			みかん	
20 水	小豆パン		小型パン		712 kcal
	味噌煮込みうどん	かまぼこ,鶏肉,油揚げ,赤みそ	うどん,サラダ油	にんじん,はくさい,ねぎ,干し椎茸	30.8 g
	さつま芋と小魚の揚げ煮	味付小魚,あおのり	さつま芋,大豆油,三温糖,いりごま		25.4 g
	小松菜のおかか和え	かつお節		ごまつな,にんじん,もやし	3.1 g
21 木	麦ごはん		精白米,精麦		857 kcal
	豆腐の中華スープ	木綿豆腐,ほくしざさみ	かたくり粉	にんじん,もやし,干し椎茸,ねぎ	31.8 g
	酢豚	豚肉	かたくり粉,大豆油,三温糖,サラダ油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,青ピーマン,干し椎茸	22.0 g
	パイ			パイ	1.7 g
22 金	麦ごはん		精白米,精麦		788 kcal
	南瓜の味噌汁	木綿豆腐,わかめ,ミックスみそ		かぼちゃ,玉ねぎ,ねぎ	35.6 g
	鮭の鹿布マヨネーズ焼き	さけ,鹿布	マヨネーズ (卵なし)		19.7 g
	キャベツの柚子香和え	かつお節		キャベツ,にんじん,もやし,ゆず果汁	2.5 g
25 月	黒コッパパン		黒パン		877 kcal
	ミネストローネ	ベーコン,大豆	オリーブ油,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,セロリ,にんにく,トマト	33.2 g
	マーマレードチキン	鶏肉	マーマレード	にんにく	35.2 g
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ,ごまつな,赤ピーマン,黄ピーマン	2.6 g
	クリスマスケーキ (乳卵小麦なし)		お米deクリスマスケーキ (乳卵小麦なし)		
26 火	麦ごはん		精白米,精麦		824 kcal
	ハッシュドビーフ	牛肉	ハヤシルウ	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,ブルーン	26.5 g
	カラフルポテト		じゃがいも,サラダ油	ミックスベジタブル	17.5 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.4 g