

# こ ん だ て

2025年12月

嵯谷中学校二部

日	献立名	牛乳	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 たんばく質 脂質
1月	たかな 高菜チャーハン	○	鶏肉	米, 油, ごま油, ごま	たかな漬, ねぎ, しょうが	598 kcal
	バンサンスー		★ロースハム	はるさめ, ごま油, さとう	きゅうり, もやし, にんじん	24.5 g
	キャベツの坦々スープ		鶏ひき肉, みそ, 豆乳	ごま油, さとう, 白練りごま	にんにく, しょうが, キャベツ, にら	23.1 g
2火	かやくごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 油, こんにゃく	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, さやいんげん	624 kcal
	豆腐ボールの旨酢あんかけ		鶏ひき肉, たまご, 押し豆腐	油, パン粉, かたくり粉, さとう	にんじん, 干し椎茸, 玉葱	28.6 g
	みそ汁		かつお厚削り, みそ, カットわかめ		玉葱, かぼちゃ, こねぎ	21.8 g
3水	ナシゴレン風	○	えび, 鶏肉	米, むぎ, オリーブ油	にんにく, 玉葱, こねぎ, レモン汁, ビーマン	585 kcal
	大豆とポテトのフライ		大豆(乾)	かたくり粉, じゃがいも, 油		27.4 g
	アジアンスープ		鶏肉	油, くずきり(乾)	もやし, きくらげ(乾), しょうが, レダス, 系みつば, こねぎ, レモン汁	19.8 g
4木	むぎ 麦ごはん	○		米, むぎ		623 kcal
	鯖のピリ辛焼き		さば	さとう	にんにく, しょうが, りんご, ねぎ, ほうれんそう	32.3 g
	たいへいに 太平煮		鶏肉, 凍り豆腐	油, さといも, さとう, かたくり粉	ごぼう, れんこん, 干し椎茸, にんじん, だいこん, さやいんげん	20.0 g
5金	ジョア	乳飲料	ドリンクヨーグルト			661 kcal
	きのこたっぷり洋風ご飯		★ベーコン	米, バター	しめじ, エリンギ, えのきたけ	24.9 g
	ふゆやさい 冬野菜のクリームシチュー		鶏肉, 牛乳, 豆乳, 生クリーム	油, じゃがいも, バター	玉葱, にんじん, しょうが, ほうきさい, かぶ, ブロッコリー	17.8 g
	くだもの 果物(パン)				パイナップル	
8月	むぎ 麦ごはん	○		米, むぎ		697 kcal
	はちみつどり		鶏肉	はちみつ, 油		32.7 g
	もやしとベーコンの炒め		★ベーコン	油	もやし, チンゲンツアイ	28.0 g
	きりたんぼ汁		鶏肉, 生揚げ, こんぶ	きりたんぼ, 油	にんじん, ごぼう, だいこん, まいたけ, えのきたけ, みずな	
9火	ビスキュイバン	○	たまご	ミルクパン, バター, さとう, アーモンド(乾), こむぎ粉		623 kcal
	カレーヌードルスープ		鶏肉	油, じゃがいも, さとう, マカロニ	にんじん, 玉葱, しょうが, ほうれんそう	24.2 g
	くだもの 果物 (みかん)				みかん	21.7 g
10水	こぎつねごはん	○	油揚げ	米, むぎ, さとう	干し椎茸, みつば	630 kcal
	しろみさかな や 白身魚のさざれ焼き		メルルーサ	マヨネーズ, パン粉		30.7 g
	れんこんと春雨のきんぴら		鶏ひき肉	油, はるさめ, さとう, ごま	れんこん, にんじん, 干し椎茸	23.7 g
	みそ汁		生揚げ, かつお厚削り, みそ		ほうきさい, しめじ, こまつな	
11木	スパゲティミートソース	○	鶏ひき肉, 粉チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, バター, こむぎ粉	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, 玉葱, トマト缶, パセリ	743 kcal
	イタリアンサラダ		ブロッコリースチーズ	オリーブ油, さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, どうもろこし(冷凍)	29.7 g
	くろ 黒ごまブランジェ		粉寒天, 牛乳, 生クリーム	さとう, 黒練りごま		31.8 g
12金	とりにく やながわどん 鶏肉とごぼうの柳川井	○	鶏肉, たまご	米, むぎ, さとう	ごぼう, ねぎ	621 kcal
	はくさいゆず あ 白菜のゆず和え			さとう, ごま	はくさい, こまつな, ゆず	32.8 g
	いしかりじる 石狩汁		さけ, こんぶ, みそ	じゃがいも	にんじん, しめじ, こねぎ	17.1 g
15月	ジョア	乳飲料	ドリンクヨーグルト			705 kcal
	ごはん			米		31.5 g
	スコッチエッグ		鶏ひき肉, たまご	こむぎ粉, パン粉, 油	玉葱, にんじん	23.5 g
	やさい 野菜のカレーソテー		★ウィンナー	油	キャベツ, にんじん, もやし, 玉葱, ビーマン	
	チキンとかぶのスープ		鶏肉	ごま油	かぶ, しょうが, かぶ(葉)	
16火	むぎ 麦ごはん	○		米, むぎ		626 kcal
	さかなゆうかふうにつ 魚の中巻風煮付け		さわか	さとう, ごま油	ねぎ, しょうが	31.8 g
	やさい なんばんづ 野菜の南蛮揚げ			さとう, ごま油, ごま	きゅうり, だいこん	20.9 g
	さつま汁		鶏肉, 豆腐, かつお厚削り, みそ	さといも, こんにゃく	にんじん, こねぎ	
17水	とりにく 鶏肉のルーー飯	○	鶏肉, うずら卵缶	米, むぎ, ごま油, さとう, かたくり粉	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), 干し椎茸, チンゲンツアイ	663 kcal
	はるさめ 春雨スープ		鶏肉	はるさめ	しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, こまつな	29.0 g
	とーるふあ 豆乳花		粉寒天, 牛乳, 豆乳, 生クリーム, きな粉	さとう, 黒さとう, さとう		24.6 g
18木	まいたけ 舞茸ごはん	○	油揚げ	米, むぎ, さとう	まいたけ	638 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	かたくり粉, 油, さとう	しょうが, ごぼう	29.5 g
	ほうれん草 ソテー			バター	ほうれんそう, にんじん, にんにく	20.5 g
	すまし汁		豆腐, カットわかめ, かつお厚削り, こんぶ	焼きふ		

19金	チキンライス こまつな 小松菜のサラダ くだもの 果物 (りんご)	鶏肉 ○ ツナ缶	米, おぎ, バター, 油 油, さとう	トマトジュース, にんじん, 玉葱, マッシュルーム缶, とうもろこし(冷凍), グリンピース(ゆ)	567 kcal 20.6 g 18.6 g
22月	ほうとう しおこんが 塩昆布和え いももち	鶏肉, 油揚げ, みそ, かつお厚割り ○ 塩昆布	冷凍ほうとう, こんにゃく ごま油, さとう じゃがいも, かたくり粉, さとう	にんじん, だいこん, 干し椎茸, かぼちゃ, はくさい, ねぎ, ほうれんそう キャベツ, にんじん, こまつな	604 kcal 26.5 g 18.6 g
23火	ちゅうかどん 中華丼 ちんげんさい 青梗菜のスープ りんご蒸しパン	鶏肉, えび, うずら卵缶 ○ 鶏肉 牛乳, たまご	米, おぎ, 油, かたくり粉, ごま油 こむぎ粉, さとう, バター	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, 玉葱, 干し椎茸, はくさい にんじん, 玉葱, キャベツ, とうもろこし(冷凍), しょうが, チンゲンツァイ りんご	670 kcal 27.0 g 19.9 g
24水	バターチキンカレー マカロニサラダ ブチケーキ コーヒー	ヨーグルト, 鶏肉, 生クリーム, 牛乳 クリスマス献立 ○ 鶏肉 ヨーグルト(液状, 乳脂肪)	米, 油, さとう, バター, はちみつ マカロニ, オリーブ油, さとう コーヒーシュガー	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー とうもろこし(冷凍), きゅうり, レモン汁, フロッキー, ミントマト	798 kcal 24.8 g 33.6 g

★献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

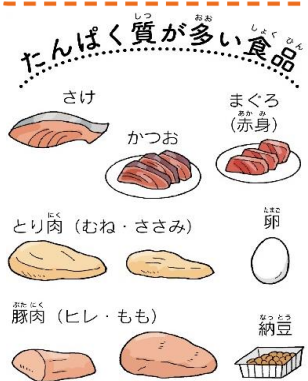
郷土料理 地域 郷土料理とはその地域ならではの食材や調理法で作られた料理です。

## 給食だより 12月

かぜに気をつけて

急に冷え込んできて、体調を崩す人も増えてきました。人間のからだには、外から入ってきたウィルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、栄養、睡眠、運動が必要です。

たんぱく質 おもに体をつくるもとになります



たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスよく食べましょう。

目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



ビタミンCを 無駄なくとる

ビタミンCは、コラーゲンの生成に役立ち、酸化を防いで老化を予防する働きがあります。水溶性で調理中に損失しやすいので、汁物にしたり、電子レンジで加熱したり、生食できる果物や野菜を生のまま食べたりするとよいでしょう。



冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気を予防するといわれています。

