



令和3年度



12月分給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	水	焼き豚チャーハン 牛乳 棒餃子 もずくスープ	kcal 770	g 30.2
2	木	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	822	24.3
3	金	チキン竜田バーガー 牛乳 くだもの 鮭とブロッコリーのチャウダー	882	35.0
6	月	豚キムチ丼 牛乳 とりチゲスープ 甘辛カリカリ豆	853	30.7
7	火	チーズトースト 牛乳 ポルシチ ツナサラダ	777	35.8
8	水	ジャージャー麺 牛乳 フルーツヨーグルト 豆腐とチンゲン菜のスープ	793	33.4
9	木	カレーピラフ 牛乳 洋風たまごスープ バーベキューチキンサラダ	773	28.6
10	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵焼き 豚汁 くだもの	790	32.6
13	月	ゆかりごはん 牛乳 吉野汁 白身魚のゆずあんかけ	773	30.7
14	火	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ じゃこナッツサラダ	819	30.5
15	水	麻婆豆腐丼 牛乳 サンラータン くだもの	799	31.2
16	木	♪12月バースデー給食♪ スパゲティみそミートソース 牛乳 こんにゃくわかめサラダ オレンジパウンドケーキ	826	28.8
17	金	ごはん のりの佃煮 牛乳 肉じゃが煮 ごまよこし	804	24.1
20	月	カレーうどん 牛乳 くだもの レバーと芋の甘辛和え	818	30.9
21	火	ごはん 牛乳 れんこんバーグ 昆布サラダ さつまい	824	32.0
22	水	♪冬至の日給食♪ ひじきごはん 牛乳 豆腐団子汁 かぼちゃと冬瓜のそぼろあんかけ	799	29.8
23	木	♪セレクト&クリスマスお楽しみ給食♪ スイートロールパン セレクトドリンク ロックチキン フライドポテト モミの木サラダ ジュリエンヌスープ クリスマスデザート	929	29.9

給食費引き落とし日



今年も残りあと1か月になりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけではなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き外出後や食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。みなさんは今年一年を振り返って、しっかり自分で体調を管理することができましたか？感染症予防と寒さに負けない体を作るために今一度正しい食生活について考えてみましょう。

冬休みの食生活で気をつけること

①早寝・早起き・朝ごはん+運動!

規則正しい生活習慣は、体の抵抗力を高め、様々な病気の予防につながります。冬休みだからと言って夜更かしをしていると、体の抵抗力が弱まり、風邪などを引きやすくなります。また運動をすることで血液やリンパの流れを改善し、免疫力を高めるほか肥満の防止につながります。

②間食をとり過ぎない!

3食しっかり食べていれば間食をとる必要はありません。むしろ冬休みは運動量が減るので間食をとり過ぎると肥満につながります。間食の上手なとり方は、お菓子のラベルをチェックし、200kcal以内に収めること。また、お菓子ではなく果物にすることで不足しがちなビタミンを摂取することができます。

③食事の手洗いをしっかりする!

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いには、食中毒予防と風邪予防の2つの役割があります。中学生のみなさんは、大人に比べ抵抗力も弱いので、食事前は必ず石鹸を使って手を洗い、清潔なハンカチで拭き、細菌やウイルスから体を守りましょう。

おいしい新米を食べよう!

お米を炊いて作るごはんは、和洋中どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとてもヘルシーです。最近は栄養バランスの良さから、ごはんを中心にした「日本型の食事」が世界でも注目を集めるようになりました。12月の給食は、以下の新米を使います。

12月 1、2、6日	山形県産	はえぬぎ+あきたこまち
12月 9、10、13日	秋田県産	萌えみのり
12月 15、17日	新潟県産	こしいぶき
12月 21、22日	千葉県産	コシヒカリ

☆☆重要なお知らせ☆☆

今月の給食費を含む諸経費の引き落としは**12月9日(木)**です。未納金が多くなりますと給食運営に影響を及ぼします。ご多用のところ申し訳ありませんが、残高確

*食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。