



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	木	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	kcal 814	g 26.6
2	金	ツナポテトドッグ 牛乳 かぶのポトフ フルーツヨーグルト	787	32.1
5	月	鶏ごぼうピラフ 牛乳 魚のピザ焼き キャベツとベーコンのスープ	806	32.2
6	火	練りごま豆乳担々麺 牛乳 千草和え くだもの	767	39.8
7	水	ごはん 牛乳 豚肉の南蛮揚げ 昆布サラダ 沢煮椀	797	28.5
8	木	黒蜜きな粉風トースト 牛乳 パーベキューチキンサラダ かぼちゃ&さつまいもポタージュ	771	26.3
9	金	♪郷土料理給食(和歌山県)♪ さば飯 牛乳 高野豆腐のフライ 僧兵汁 くだもの	841	31.3
12	月	手作り焼き豚チャーハン 牛乳 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ	853	28.9
13	火	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	831	35.6
14	水	豚キムチ丼 牛乳 豆腐チゲ 甘辛カリカリ豆	848	33.0
15	木	ごはん 牛乳 肉じゃが煮 おろしポン酢サラダ くだもの	781	28.1
16	金	♪12月バースデー給食♪ スパゲティミートソース 牛乳 キャロットドレッシングサラダ オレンジパウンドケーキ	887	31.4
19	月	中華丼 牛乳 わかめスープ くだもの	770	31.7
20	火	ごはん 牛乳 焼き魚 大根サラダ 豚汁	833	32.5
21	水	♪明日は冬至です！給食♪ カレーうどん 牛乳 くだもの かぼちゃの包み揚げ	842	30.0
22	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 お星さまスープ お楽しみデザート	901	28.5

給食費引き落とし日

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染予防の第一の鉄則は、せっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

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食事前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。ごはんを中心にした「日本型の食事」が、栄養バランスの良さから世界でも注目を集めています。12月の給食は、以下の新米を使います。

12月 1、5、7日	山形県産 つや姫
12月 9、12日	山形県産 はえぬぎ
12月 14、15日	山形県産 雪若丸
12月 19、20日	新潟県産 新之助

☆☆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(金)**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、残高確認ご入金をよろしくお願致します。

*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。